



NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Los juegos deportivos"	FECHA.	

AUTOEVALUACIÓN.

Expreso lo aprendido:

1.- ¿Qué es un juego de oposición?

2.- Explica las características de los juegos de cooperación.

3.- Explica cómo se conducen los balones.

4.- ¿Qué valores aprendemos con los juegos?

5.- Razona por qué es importante crear reglas en los juegos.

6.- ¿Cuáles son los requisitos de las reglas de los juegos?

7.- Explica por qué el juego es una actividad humana importante.



**Resuelvo problemas:**

8.- Crea un juego y escríbelo en tu cuaderno. Para crearlo, tienes que tener en cuenta lo siguiente.

- El espacio que vas a necesitar.
- El material que vas a utilizar.
- El tiempo que va a durar el juego.
- Las reglas que vas a imponer.

9.- Anota en una ficha como esta las rutinas que pones en práctica para salvaguardar tu salud.

DECÁLOGO PARA SALVAGUARDAR LA SALUD		
	SI	NO
Pasas un reconocimiento médico antes de iniciar la práctica de actividades físicas intensas.		
Practicas actividades físicas después de haber comido.		
Utilizas ropa suelta y cómoda, y llevas tu equipo siempre en buen estado.		
Cuidas de que el calzado se adapte bien a tus pies.		
Sigues un tipo de alimentación equilibrada: glúcidos, proteínas, sales minerales y vitaminas.		
Bebes mucha agua para evitar la deshidratación.		
Preparas tu cuerpo para la actividad física haciendo antes un buen calentamiento.		
Te duchas siempre después de haber hecho ejercicio físico.		
Practicas actividades físicas que no están adaptadas a tu edad.		
Informas siempre de cualquier lesión, golpe o herida que hayas sufrido.		

