

“GUÍA DE RECUPERACIÓN”

# Guía de recuperación

Educación Física

1º ESO

Carmen Samino García/ Alberto Gómez-Landero Ossorio

ALUMNO:.....

**APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES****CONTENIDO A RECUPERAR.**

<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS</b>	1ª Evaluación.
<b>PALAS</b>	2ª Evaluación.
<b>VOLEIBOL</b>	2ª Evaluación.
<b>DEPORTES ALTERNATIVOS</b>	3º Evaluación
<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	3º Evaluación

<b>RECURSOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apuntes teóricos sobre Condición Física en PDF</li> </ul>	Prueba escrita 5 preguntas de desarrollo sobre los apuntes.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información en Observaciones</li> </ul>	<p>Realización de un trabajo escrito sobre los Deportes Alternativos, Voleibol y Expresión Corporal ( ver observaciones)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas prácticas</li> </ul>	<p>Pruebas prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Calentamiento</li> <li>- Voleibol</li> <li>-Palas</li> </ul> <p>Ver observaciones.</p>

**OBSERVACIONES**

## OBSERVACIONES

- Esta guía pretende ayudar a conseguir los aprendizajes imprescindibles de la asignatura Educación Física a los alumnos que durante el curso escolar no los han superado. Para facilitar esta tarea se presentarán las actividades adjuntas, que han sido trabajadas durante el curso.
- Es necesario tener una calificación mínima de 5 puntos de media, en el total de las actividades propuestas.

Debido a la situación excepcional de este curso se plantearán dos posibles escenarios, (esperamos sea el presencial):

**El presencial:** Entrega física de guía /classroom , prueba escrita y pruebas prácticas en Septiembre.

**El online:** Entrega a través de classroom y tarea online o prueba online en septiembre.

- **TRABAJO ESCRITO:**  
Responder a las siguientes preguntas:  
1 ¿Qué son los deportes Alternativos?  
2 Elige 3 deportes alternativos y descríbelos. Añade tu opinión personal.  
3 Explica las normas básicas del Voleibol. Describe los gestos técnicos: Toque de dedos y antebrazos.  
4 ¿Qué es el mimo y la pantomima?  
5 El trabajo deberá contener portada, índice, el contenido y de dónde has sacado la información para realizar el trabajo.
  - Se realizará en folios blancos las actividades propuestas.
  - Se puede realizar a ordenador (Word) o en papel (Bolígrafo azul o negro).
  - Se valorará la realización correcta de las actividades, así como corrección lingüística y ortográfica.
  - Se valorará la limpieza, claridad y orden en la presentación de cada uno de los trabajos.
  - Se deberá entregar presencialmente, el mismo día de la prueba teórica –práctica.
- **RESPECTO A LA PRUEBA TEÓRICA**
  - Consistirá en aplicar los conocimientos adquiridos:
    - 5 preguntas de desarrollo, relacionadas con los apuntes teóricos adjuntados.
- **RESPECTO A LA PRUEBA PRÁCTICA**
- El calentamiento

Realizar un calentamiento práctico.

Realizar diferentes ejercicios de movilidad articular, desplazamiento, elasticidad muscular, fuerza, velocidad y ejercicios orientados al deporte a realizar. Marcar los tiempos de ejecución o número de repeticiones.

- Prueba de Voleibol:

Realizar 5 toques mínimo de dedos y 5 toques de antebrazo. (prueba individual)

- Prueba de palas

Realizar 10 toques mínimo con la pala. (prueba individual).

