

“GUÍA DE RECUPERACIÓN”

Guía de recuperación

Educación Física

4º ESO

Alberto Gómez-Landero Ossorio

ALUMNO:.....

GUÍA DE RECUPERACIÓN	Educación Física / 4º ESO
VERANO	PRIMERA SEMANA SEPTIEMBRE (Confirmar fecha concreta en la web)

APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES	
CONTENIDO A RECUPERAR.	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1ª Evaluación.
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	
BÁDMINTON	2ª Evaluación.
BALONCESTO	2ª Evaluación.
DEPORTES ALTERNATIVOS	3º Evaluación
COREOGRAFIAS	3º Evaluación

RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes teóricos sobre Condición Física, Baloncesto y Bádminton en PDF en Classroom. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prueba escrita tipo test
<ul style="list-style-type: none"> • Información en Observaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realización de una ficha sobre el calentamiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas prácticas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pruebas prácticas: <ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Baloncesto -Bádminton Coreografía Ver 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:
 - El presencial: Entrega física de guía /classroom , pruebas prácticas y prueba escrita en Septiembre.
 - El online: Entrega a través de classroom y tarea online o prueba online en Septiembre.

- RESPECTO A LA PRUEBA TEÓRICA

- Consistirá en aplicar los conocimientos adquiridos:
 - Preguntas tipo test sobre los contenidos vistos durante el curso. Material en Classroom. Condición física, bádminton y baloncesto. Examen con el pc o móvil.

- RESPECTO A LA PRUEBA PRÁCTICA

- El calentamiento

Realizar una ficha escrita sobre calentamiento y realizarlo de manera práctica

Realizar un Calentamiento General y otro Especifico orientado al baloncesto.

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. Preparar un calentamiento especifico, orientada al examen posterior: El baloncesto.

- Prueba de Baloncesto:
Realizar un circuito con bote, entrada a canasta y tiro a canasta (prueba individual)
- Prueba de bádminton
Realizar los diferentes gestos técnicos en un partido.

- Coreografía
- Realizar una coreografía de al menos 30 segundos. (Aerobic, Bailes latinos, combas...)
Apuntes en Classroom.