

“MEDIDAS A ADOPTAR
POR LA SUSPENSIÓN DE LAS ACTIVIDADES LECTIVAS PRESENCIALES
DEBIDO AL COVID-19”

Guía de recuperación

EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

Carmen Samino García

ALUMNO:.....

GUÍA DE RECUPERACIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA/ 1º ESO
VERANO	PRIMERA SEMANA SEPTIEMBRE (Confirmar fecha concreta en la web)

APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES	
CONTENIDO A RECUPERAR.	
Acondicionamiento Físico. FC Pruebas/ test Higiene Calentamiento	1ª Evaluación.
Voleibol	2ª Evaluación.

RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de la asignatura/ Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>EL CALENTAMIENTO</u> Realizar una ficha de un calentamiento general, poniendo diferentes ejercicios de movilidad articular, desplazamiento, elasticidad muscular, fuerza y velocidad. Marcar los tiempos de ejecución o número de repeticiones.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apuntes de la asignatura/ Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>CONDICIÓN FÍSICA</u> Responde a las siguientes preguntas: 1.- Explica lo que entiendes por calentamiento. 2.- ¿Sabrías decir las funciones que cumple el calentamiento? 3.- Nombra todas las cualidades físicas básicas. 4.- ¿Sabes los tipos de fuerza que existen? Pon ejemplo de cada una.

	<p>5.- Nombra y explica dos sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia.</p> <p>6.- Define qué es la condición física.</p> <p>7.- Cita cinco test/ pruebas de aptitud física, indicando qué cualidad mide cada una.</p> <p>8.- Di qué entiendes por fartlek y multisaltos.</p> <p>9.- Define las siguientes capacidades físicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.</p> <p>10.- Opinión personal.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Apuntes de la asignatura/ Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>TRABAJO DE VOLEIBOL</u> <p>1.- Historia del voleibol. Origen y breve evolución en España.</p> <p>2.- ¿Quién gana un partido de voleibol? ¿Cuántos puntos o sets son?</p> <p>3.- Reglas básicas. Nombra 5 reglas.</p> <p>4.- Número de jugadores y suplentes en un partido. ¿Hacia qué lado se hace la rotación?</p> <p>5.- Nombra y explica un sistema de recepción y otro de ataque.</p> <p>6.- Técnica. Posiciones fundamentales en la recepción.</p> <p>7.- Tipos de saque.</p> <p>8.- ¿Qué es un bloqueo? Tipos de bloqueo.</p> <p>9.- Explica para qué se utiliza el pase de dedos y de antebrazos.</p> <p>10.- Opinión personal.</p>

OBSERVACIONES

- Esta guía pretende ayudar a conseguir los aprendizajes imprescindibles de la asignatura de 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 tercer trimestre como repaso y recuperación.
- Debido a la situación excepcional de este curso se plantearán dos posibles escenarios:
 - El presencial: Entrega física de guía /classroom y prueba escrita en septiembre.
 - El online: Entrega a través de classroom y tarea online o prueba online en septiembre.
- La actual guía puede subir un punto en la nota final de la prueba o tarea extraordinaria, siempre que la misma tenga un mínimo de 5 puntos.
- RESPECTO A LA GUÍA:
 - Se realizará en folios blancos las actividades propuestas.
 - Las actividades se separarán por temas.
 - Se copiarán los enunciados de las actividades.
 - Se utilizará 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.
 - Si la entrega es online la imagen debe llevar el nombre del alumno y debe verse con claridad.
 - Importante que el trabajo contenga: portada, índice y bibliografía.
 - Consultas o dudas: csamino@fundacionloyola.es
- RESPECTO A LA PRUEBA PRÁCTICA:
 - Consistirá en aplicar los conocimientos adquiridos:
 - Realizar un calentamiento (con todas sus partes).
 - Realizar los siguientes golpes técnicos de Voleibol:
 - 5 toques de dedos.
 - 5 toques de antebrazos.
 - 1 saque desde abajo.
 - 1 remate.

• ...