

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

Guía de recuperación

EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO

Alberto Gómez-Landero Ossorio

ALUMNO :

GUÍA DE RECUPERACIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA/ 3º 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.
Palas	1ª Evaluación.
Retos cooperativos	2ª Evaluación.
Voleibol	2ª Evaluación.

RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Apuntes de la asignatura/ Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>EL CALENTAMIENTO</i> <p>Realizar una ficha de un calentamiento general y específico orientado a una prueba de velocidad como son los 40 metros.</p> <p>Poniendo 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.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de la asignatura/ Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • CONDICIÓN FÍSICA <p>Responde a las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica lo que entiendes por calentamiento 2. ¿Sabrías decir las funciones que cumple el calentamiento? 3. Nombra todas las cualidades físicas básicas y complementarias que conozcas. 4. ¿Sabes los tipos de fuerza que existen? Pon un ejemplo de cada. 5. Nombra y explica dos sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia. 6. Define que es la condición física. 7. Cita cinco test/ Pruebas de aptitud física, indicando que cualidad física miden. 8. Di que entiendes por fartlek y multisaltos. 9. Define las siguientes capacidades físicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. 10. Opinión personal.
<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de la asignatura / Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • TRABAJO DE VOLEIBOL <ol style="list-style-type: none"> 1. Historia del Voleibol. Origen y breve evolución en España. 2. ¿Quién gana un partido de Voleibol? ¿Cuántos puntos y sets son? 3. Reglas básicas. Nombra 5 reglas. 4. Número de jugadores y suplentes en un partido. ¿Hacia qué lado se hace la rotación? 5. Nombra y explica un sistema de recepción y otro de ataque. 6. Técnica. Posiciones fundamentales en la recepción. 7. Tipos de saque. 8. ¿Qué es un bloqueo? Tipos de bloqueo. 9. Explica para que se utiliza el pase de dedos y de antebrazos. Diseña un ejercicio para mejorar el pase de dedos y el pase de antebrazos. 10. Opinión personal.

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 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: **albertogomez@fundacionloyola.es**
- RESPECTO A LA PRUEBA PRÁCTICA:
 - Consistirá en aplicar los conocimientos adquiridos:
 - Realizar un calentamiento (con todas sus partes).

