

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

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.

1. Acondicionamiento Físico FC Pruebas / test. Higiene. Calentamiento	1ª Evaluación.
PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTOS	1ª Evaluación.
BALONCESTO	2ª Evaluación.
BADMINTON	2ª Evaluación.

RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de la asignatura/ google. 	<ul style="list-style-type: none"> • EL CALENTAMIENTO <p>Realizar una ficha de un calentamiento general y específico orientado al baloncesto</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/ google. 	<ul style="list-style-type: none"> • TRABAJO DE BALONCESTO <ol style="list-style-type: none"> 1. Historia del Baloncesto. Origen y breve evolución en España. 2. ¿Cómo se juega? ¿ Cuánto dura un partido?. Número de jugadores. 3. Reglas básicas. Nombra 5 reglas. 4. Diferencias entre la NBA y el juego en Europa. Di al menos 4. 5. Tipos de sistemas defensivos. 6. Explica que es la entrada a canasta y como se realiza. 7. Tipos de pase. 8. Diferencia entre técnica y táctica. Pon dos ejemplos de cada. 9. Diseña un ejercicio (circuito) acabando con lanzamiento a canasta. 10. Opinión personal.
<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes de la asignatura/ google. 	<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.

	<p>8. Di que entiendes por Interval Training y por entrenamiento Tábata.</p> <p>9. Define las siguientes capacidades físicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. Pon un ejemplo de entrenamiento de cada de unas capacidades.</p> <p>10. Opinión personal.</p>
--	--

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 PRÀCTICA:
 - Consistirá en aplicar los conocimientos adquiridos:
 - Realizar un calentamiento (con todas sus partes).
 - Prueba técnica de Baloncesto (Circuito técnico de bote, entrada y lanzamiento a canasta).

