**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO 2018/19**

PLAN DE RECUPERACION EDUCACION FISICA PARA 1º DE LA ESO

El alumnado deberá presentar un cuaderno donde deberá responder las siguientes preguntas. Deberá estar escrito a mano. Fecha tope de entrega: **1ª SEMANA DE MARZO.**

Además, se hará un **examen teórico** tipo test (en caso de no entregar el cuadernillo).

Deberá **superar las marcas mínimas del curso** no superado en las pruebas de carrera y abdominales.

CUESTIONES:

1.- Nutrición. Explica los nutrientes, funciones y proporción en una dieta.

2.- Cuadro resumen de las cualidades físicas básicas. Subdivisiones y ejemplos de pruebas deportivas.

3.- Diferencia entre calentamiento general y específico. Realiza un ejemplo de cada uno, para una sesión de baloncesto.

4.- Atletismo. Explica tipos de prueba en los juegos olímpicos.

5.- 10 ejercicios de flexibilidad, explicando los grupos musculares que trabajan.

6.- La frecuencia cardiaca. Qué es, cómo se mide, para qué sirve. ¿Qué frecuencia cardíaca puede considerarse normal en un deportista cuando descansa, cuando trota o cuando hace 3 carreras de 400 metros a toda velocidad?

7.- Explica al menos tres juegos tradicionales de Canarias

8.- El balonmano. Reglamento básico (jugadores, duración partidos, sanciones, dimensiones…) Aspectos tácticos ofensivos (cruces, bloqueos, puntos de apoyo…) y defensivos (deslizamiento, cambio de oponente…)

9.- Higiene postural. Posibles lesiones corporales debido a malas posturas. Explicarlas y dibujarlas.

10.- Las capacidades coordinativas. Explicar cuáles son.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO 2018/19**

PLAN DE RECUPERACION EDUCACION FISICA PARA 2º DE LA ESO

El alumnado deberá presentar un cuaderno donde deberá responder las siguientes preguntas. Deberá estar escrito a mano. Fecha tope de entrega: **1ª SEMANA DE MARZO.**

Además, se hará un **examen teórico** tipo test (en caso de no entregar el cuadernillo).

Deberá **superar las marcas mínimas del curso** no superado en las pruebas de carrera y abdominales.

CUESTIONES:

1.- Nutrición. Explica los nutrientes, funciones y proporción en una dieta.

2.- Cuadro resumen de las cualidades físicas básicas. Subdivisiones y ejemplos de pruebas deportivas.

3.- Diferencia entre calentamiento general y específico. Realiza un ejemplo de cada uno, para una sesión de voleibol.

4.- Natación. Explica los estilos y las distancias de las pruebas olímpicas.

5.- 10 ejercicios de flexibilidad, explicando los grupos musculares que trabajan.

6.- La frecuencia cardiaca. Qué es, cómo se mide, para qué sirve. ¿Qué frecuencia cardíaca puede considerarse normal en un deportista cuando descansa, cuando trota o cuando hace 3 carreras de 400 metros a toda velocidad?

7.- Juegos tradicionales canarios. Explica cómo se juega a cinco de ellos.

8.- El baloncesto. Reglamento básico (jugadores, duración partidos, sanciones, dimensiones…) Aspectos tácticos ofensivos y defensivos

9.- Higiene postural. Posibles lesiones corporales debido a malas posturas. Explicarlas y dibujarlas.

10.- El entrenamiento invisible. Qué es y factores que influyen.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO 2018/19**

PLAN DE RECUPERACION EDUCACION FISICA PARA 3º DE LA ESO

El alumnado deberá presentar un cuaderno donde deberá responder las siguientes preguntas. Deberá estar escrito a mano. Fecha tope de entrega: **1ª SEMANA DE MARZO.**

Además, se hará un **examen teórico** tipo test (en caso de no entregar el cuadernillo).

Deberá **superar las marcas mínimas del curso** no superado en las pruebas de carrera y abdominales.

CUESTIONES:

1.- Nutrición. Explica los nutrientes, funciones y proporción en una dieta.

2.- Cuadro resumen de las cualidades físicas básicas. Subdivisiones y métodos de entrenamiento de cada una.

3.- Diferencia entre calentamiento general y específico. Realiza un ejemplo de cada uno, para una sesión de rugby.

4.- Gimnasia. Tipos y pruebas en los juegos olímpicos.

5.- 10 ejercicios de flexibilidad, explicando los grupos musculares que trabajan.

6.- La frecuencia cardiaca. Qué es, cómo se mide, para qué sirve. ¿Qué frecuencia cardíaca puede considerarse normal en un deportista cuando descansa, cuando trota o cuando hace 3 carreras de 400 metros a toda velocidad?

7.- La lucha canaria. Sistemas de competición. Los puntales. Cómo se gana y se pierde. Aspectos reglamentarios básicos (amonestaciones, puntuación de puntales, peso…)

8.- El fútbol sala. Reglamento básico (jugadores, duración partidos, sanciones, dimensiones…) Aspectos tácticos ofensivos y defensivos.

9.- Higiene postural. Posibles lesiones corporales debido a malas posturas. Explicarlas y dibujarlas.

10.- El entrenamiento invisible. Qué es y factores que influyen.