

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2022-2023

### **PLAN DE REFUERZO PERSONALIZADO PARA AQUELLOS ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.**

Todos los alumnos deberán recuperar tanto los contenidos o saberes de carácter práctico así como aquellos concernientes a contenidos o saberes teóricos y actitudinales.

#### 1. CONTENIDOS O DESTREZAS DE CARÁCTER MOTRIZ:

- **ESO:** El alumn@ de Secundaria Obligatoria deberá demostrar que supera las destrezas imprescindibles o mínimos exigidos para las pruebas prácticas. Para valorarlo, se tendrán en cuenta las notas de la parte práctica del presente curso, siguiendo los baremos del curso anterior. Si durante el curso actual no supera estos mínimos, se realizaría un examen de saberes imprescindibles de la parte práctica del curso que tiene pendiente (durante el mes de junio).
- **BACHILLERATO:** Para los alumnos que tengan pendiente la asignatura de E.F. de 1º de Bto, se determinará una fecha para que realicen las pruebas prácticas motrices imprescindibles de 1º de Bto. Esta recuperación de pruebas prácticas se realizará **el 16 de marzo de 2023 a 7ª hora**. Después de realizar las 6 pruebas que se detallan a continuación, deben superarse al menos 4 de ellas en su totalidad.

|  | <u>Mínimo chicas</u>  | <u>Mínimo chicos</u>  |
|--|---|-----------------------|
| 1. Course Navette o 1000 metros. (Resistencia) | 4,5 periodos<br>5'55"   | 6,5 periodos<br>5'20" |
| 2. Abdominales 1'                              | 40  | 45                    |
| 3. Flexibilidad                                | 20 cm.  | 15 cm.                |
| 4. Voleibol                                    | Correcta realización de las técnicas :<br>Toque de dedos, recepción de antebrazos y saque.                              |                       |
| 5. Balonmano                                   | Correcta realización de las técnicas :<br>Pase contra pared, 3 pasos-bote-3 pasos y lanzamiento a puerta en suspensión. |                       |
| 6. Expresión corporal                          | Realización de una composición rítmico-aeróbica – baile-(charlestón).   |                       |

En el caso en el que el alumno o alumna manifestase que, por una discapacidad física temporal, no pudiera realizar las pruebas prácticas descritas anteriormente, será imprescindible la presentación de un informe o certificado médico con fecha no superior a una semana previa a la fecha de examen, donde describa el motivo por el que se desaconseja totalmente la realización de actividad física y deportiva.

#### 4. CONTENIDOS O SABERES DE CARÁCTER ACTITUDINAL

El alumn@ debe demostrar que tiene una actitud positiva con respecto a todos los aspectos de la asignatura. Para esta valoración se tendrá en cuenta la actitud mostrada por el alumno en el presente curso, ya que los objetivos dentro de las actitudes son similares en todos los cursos. En concreto, se valorará el grado de esfuerzo, la colaboración con la clase, la ayuda con el material así como la atención y el seguimiento de las explicaciones e indicaciones. Todo esto dentro del marco de absoluto respeto a sus compañeros y al profesor/a.

#### 5. CONTENIDOS O SABERES DE CARÁCTER TEÓRICO:

- **ESO:** El alumn@ de Secundaria deberá realizar un trabajo en cada uno de los trimestres del curso, sobre los diferentes aspectos teóricos desarrollados durante el curso pasado. Las fechas límite para entregar estos trabajos serán:
  - 1ª Evaluación: Al menos 10 días antes de la fecha de evaluación establecida para la 1ª evaluación del alumno (2 de diciembre de 2022).
  - 2ª Evaluación: 10 días antes de la fecha de evaluación establecida para la 2ª evaluación del alumno (17 de marzo de 2023).
  - 3ª Evaluación: la fecha límite de entrega será el **28 de Abril de 2023.**

Si el alumno no entrega los trabajos en las fechas señaladas o los trabajos entregados no cumplen los requisitos mínimos exigidos, se realizaría un examen teórico el día **18 de Mayo.**

- **BACHILLERATO:** El alumn@ de Bachillerato realizará un examen teórico por evaluación. Las fechas de estos exámenes serán:
  - 1ª evaluación: 24 de noviembre (a 7ª hora)
  - 2ª evaluación: 16 de febrero (a 7ª hora)
  - 3ª evaluación: 30 de marzo (a 7ª hora)

Si la media de los tres exámenes no fuese superior a 5, podrá realizar un examen final el día **27 de Abril de 2023** a 7º hora. La no presentación a cualquiera de estos exámenes en la fecha estimada y sin la justificación médica correspondiente equivaldrá a una nota de 0.

Una vez dispuestas las fechas, a cada alumno se le entregará la correspondiente documentación con las pautas, directrices y contenidos que deberá entregar en la forma pactada con su profesor.

## **TRABAJOS A PRESENTAR POR LOS ALUMNOS QUE TIENEN PENDIENTE LA EF DE 1º DE ESO:**

### ● **1ª EVALUACIÓN:**

#### **1. Calentamiento**

- 1.1. ¿Qué es el calentamiento? ¿Para qué sirve?
- 1.2. Explica las partes que debe tener un calentamiento y qué se debe hacer en cada una de las partes
- 1.3. Realizar un ejemplo de un calentamiento general (de unos 10 minutos de duración)

#### **2. Balonmano**

- 2.1. Explicar las técnicas de: bote, pase, recepción, lanzamiento y finta.
- 2.2. Haz un resumen de las reglas básicas de balonmano.
- 2.3. Explica y dibuja 2 ejercicios de pases y otros 2 de bote de balón

### ● **2ª EVALUACIÓN:**

#### **1. Condición física**

- 1.1. ¿Qué son las capacidades físicas? Da una definición de cada una de ellas.
- 1.2. Explica qué tipos de entrenamientos podemos hacer para mejorar la fuerza y también para mejorar la velocidad.
- 1.3. Explica los componentes de la flexibilidad  
Dibuja y explica 3 ejercicios de fuerza, 3 de velocidad y 3 de flexibilidad

#### **2. Habilidades y destrezas motrices**

- 2.1. Explica qué son las habilidades motrices y las destrezas motrices. Pon ejemplos de varios deportes para cada una de ellas.
- 2.2. Explica las habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, equilibrios y giros.

### ● **3ª EVALUACIÓN: Presentar antes del 28 de abril.**

#### **1. Educación postural**

1. Explica cómo debe de ser la postura idónea para las siguientes actividades cotidianas:
  - Estar sentados delante de la mesa del trabajo
  - Levantar un objeto pesado del suelo
  - Llevar una mochila o una bolsa pesada
  - Realizar abdominales

#### **2. El juego de Palas**

- 2.1. Dibuja y explica cómo debe realizarse el agarre de la pala
- 2.2. Explica qué se debe hacer cuando una pelota llega por encima de la cabeza y cuando llega por debajo de la cintura
- 2.3. Dibuja y explica 3 ejercicios que sirvan para mejorar la familiarización y el golpeo de la pelota

#### **3. Expresión Corporal**

- 3.1. Explica qué son las danzas tradicionales o los “paloteaos” y representa gráficamente cualquiera que pertenezca a la comunidad autónoma de Aragón.

## **TRABAJOS A PRESENTAR POR LOS ALUMNOS QUE TIENEN PENDIENTE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO**

### ● **1ª EVALUACIÓN:**

#### **1. Calentamiento**

- 1.1. ¿Qué es el calentamiento y para qué sirve?
- 1.2. ¿Cuáles son las partes de un calentamiento general y en qué orden deben realizarse?
- 1.3. Realizar un ejemplo de un calentamiento general que dure aproximadamente 20 minutos (poner los tiempos de duración a cada ejercicio)

#### **2. Condición Física y salud**

- 2.1. Definición de condición física y de cualidades físicas
- 2.2. Da una definición de cada una de las cualidades físicas
- 2.3. Calcula tu frecuencia cardíaca máxima y las pulsaciones mínimas y máximas de tu zona de actividad

#### **3. La Resistencia**

- 3.1 Explica los diferentes métodos de resistencia

#### **4. La flexibilidad**

- 4.1 Cómo se clasifica la flexibilidad
- 4.2 Dibuja y explica 8 ejercicios de cada uno de esos tipos de flexibilidad

#### **5. Atletismo**

- 5.1 Explica paso a paso las técnicas de: Salida de tacos, Relevos y Paso de vallas.

### ● **2ª EVALUACIÓN:**

#### **1. Fútbol sala**

- 1.1. Explica básicamente el reglamento de fútbol sala.
- 1.2. Explica las técnicas más importantes que hemos realizado en clase: manejo de balón, conducción, golpeo y recepción.
- 1.3. Explica dos ejercicios de cada una de las siguientes técnicas:
  - a) Conducción de balón
  - b) Golpeo de balón

#### **2. La fuerza**

- 2.1 ¿Cuáles son los 3 métodos de entrenamiento de la fuerza que vimos el año pasado?
- 2.2 Explica y dibuja 4 ejercicios de cada método de entrenamiento de fuerza

#### **3. La velocidad**

- 3.1 ¿Cuáles son los 3 métodos de entrenamiento de la velocidad que vimos el año pasado?
- 3.2 Explica 3 ejercicios de cada uno de los métodos

#### **4. Salud y ejercicio físico**

- 4.1 Explica los factores variables e invariables que afectan a la salud
- 4.2 Explica las fases de la hidratación

### ● **3ª EVALUACIÓN: Presentar antes del 28 de Abril**

#### **1. Actividades en la naturaleza**

- 1.1 Clasificación de las actividades en la naturaleza (según su complejidad o según el terreno)

#### **2. Deportes alternativos: frisbee**

- 2.11. Explica y dibuja 4 tipos de lanzamiento que hemos aprendido en clase
- 2.2 Explica un juego que se realice con frisbee.

#### **3. Malabares**

- 3.1 Busca y explica dos ejercicios que se realicen con 1 bola, dos con 2 bolas y dos con 3 bolas.

# TRABAJOS A PRESENTAR POR LOS ALUMNOS QUE TIENEN PENDIENTE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

- **1ª EVALUACIÓN:**

## **1. Calentamiento**

1.1. ¿Qué es el calentamiento y cuáles son sus objetivos?

1.2. Tipos de calentamiento

1.3. Realizar un ejemplo de cada tipo de calentamiento con una duración aproximada de 20 minutos cada uno (poner los tiempos de duración a cada ejercicio).

## **2. Condición Física**

2.1. Explica las adaptaciones que se producen en el organismo al realizar ejercicio

2.2. Explica los diferentes tipos de resistencia y los tipos de entrenamiento de Fuerza (pon ejemplos de cada tipo de entrenamiento)

2.3. Clases de velocidad (pon ejemplos de cada tipo)

2.4. Componentes de la flexibilidad.

2.5. Elabora un plan de entrenamiento propio de 12 sesiones (3 de fuerza, 3 de fuerza, 3 de velocidad y 3 de flexibilidad). Puedes utilizar como referencia las sesiones de clase del curso pasado.

- **2ª EVALUACIÓN:**

## **1. Baloncesto**

1.1 Explicar las técnicas de: pase, bote, tiros a canasta (tiro libre, en suspensión y entrada a canasta) . Explica y dibuja además, 3 ejercicios diferentes para mejorarse o entrenar cada una de esas técnicas

1.2. Explica las nociones básicas del reglamento de baloncesto

## **2. Anatomía del aparato locomotor**

2.1. Haz un dibujo de un esqueleto con los huesos más importantes del cuerpo

2.2. Haz un dibujo anatómico donde se marquen los músculos más importantes del cuerpo.

## **3. Salto de altura**

3.1. Explica las distintas fases de la técnica del salto de altura

3.2. Busca 2 ejercicios para mejorar o entrenar cada una de esas fases

- **3ª EVALUACIÓN: Presentar antes del 28 de Abril**

## **1. Malabares**

1.1. Dibuja y explica la ejecución y el aprendizaje de las habilidades trabajadas con una bola, con dos, y con tres bolas de malabares.

## **2. Bádminton**

2.1. Dibuja y explica la ejecución de las siguientes técnicas de bádminton:

|                     |     |        |        |
|---------------------|-----|--------|--------|
| Saque corto y largo | Lob | Remate | Dejada |
|---------------------|-----|--------|--------|