



Colegio Bienaventurada Virgen María

TRABAJO DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO EN LA CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE 2017

El trabajo consistirá en rellenar el cuaderno de actividades que se adjunta a continuación, el cual está relacionado con todos los contenidos vistos durante en curso.

CUADERNO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA



Educación Física

ALUMNO/A:

INTRODUCCIÓN

Aquí tienes el Cuaderno de Actividades en el que, como su propio nombre indica, se establece una serie de actividades correspondientes a las distintas Unidades Didácticas vistas durante todo el curso escolar, las cuales te ayudarán a repasar y reflexionar sobre los diferentes aspectos teóricos trabajados a lo largo de este año.

Dichas actividades te servirán de refuerzo para que asimiles los contenidos más importantes a tratar, y así poder recuperar esta asignatura en septiembre.

Para **entregar** el Cuaderno de Actividades tienes que tener en cuenta que las respuestas tienes que hacerlas debajo de cada pregunta, con bolígrafo azul, y de tu puño y letra (no escritas con el ordenador). Para eso tienes **dos opciones**:

- 1) Imprimir las preguntas del ordenador y realizar a mano y con bolígrafo azul las respuestas.
- 2) Copiar a mano, en una libreta tamaño folio, cada una de las preguntas con bolígrafo de tinta negra y debajo poner cada respuesta con bolígrafo de tinta azul.

Dicho Cuaderno de Actividades será corregido por el profesor, para ver si está debidamente cumplimentado ya que una sola tarea sin realizar conllevará automáticamente suspender la asignatura porque se considera que hay tiempo suficiente para responder a todas las actividades aunque su respuesta no sea la correcta.

Además del contenido **se evaluará** la capacidad de expresión, faltas de ortografía, etc.

La **fecha de entrega** del Cuaderno de Actividades será el **viernes día 1 de septiembre**

iMucho ánimo y feliz verano!

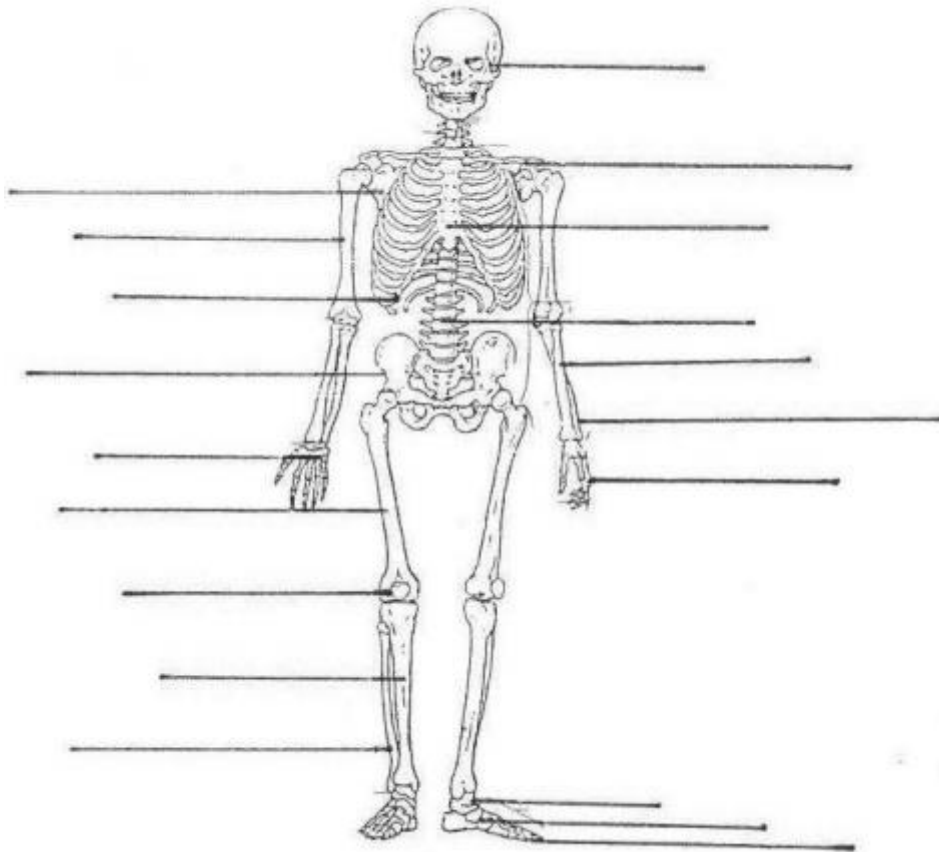
INTRODUCCION

1. Define y dime la diferencia entre Gimnasia y Educación Física

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL CUERPO HUMANO

1. Para que sepas donde están los huesos más importantes del cuerpo humano,

COMPLETA EL SIGUIENTE DIBUJO PONIENDO EL NOMBRE DEL HUESO CORRESPONDIENTE.



2. BUSCA EN UN DICCIONARIO LOS SIGUIENTES MÚSCULOS Y PON TODO LO QUE PONE de cada uno de ellos:

- Trapecio:

- Gemelo:

- Tríceps:

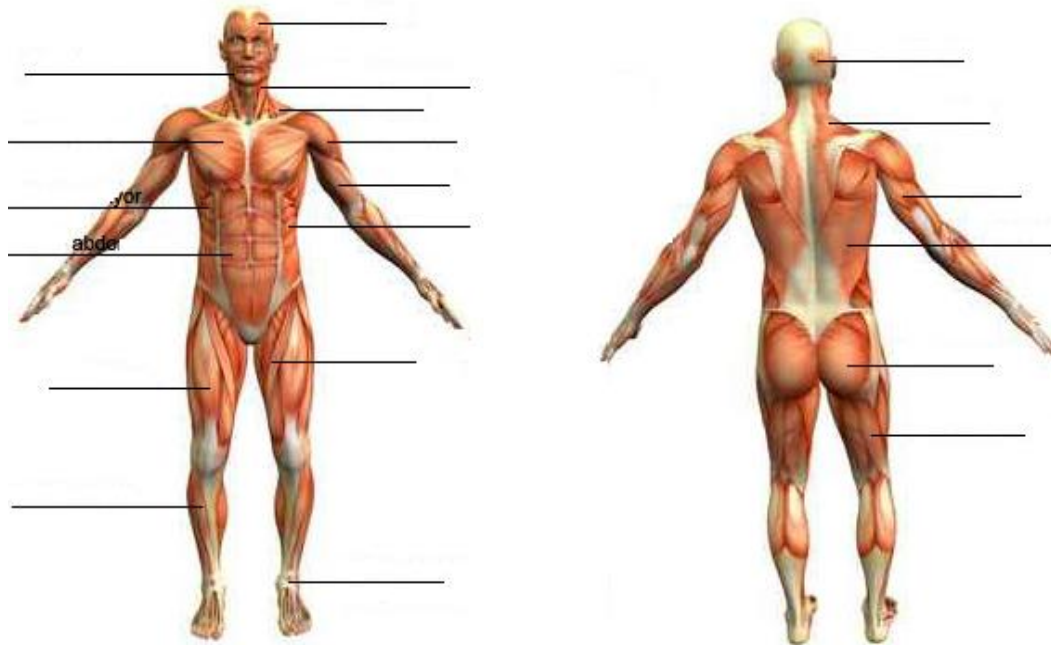
- Bíceps:

- Cuádriceps:

- Pectoral:

3. Para que sepas donde están los músculos más importantes del cuerpo humano,

COMPLETA EL SIGUIENTE DIBUJO PONIENDO EL NOMBRE DEL MÚSCULO CORRESPONDIENTE.



ACTIVIDADES SOBRE HÁBITOS SALUDABLES

1ª) ¿CUÁNTAS DROGAS CONOCES QUE SEAN LEGALES (permitidas por la ley)?

¿Y QUÉ SEAN ILEGALES (no permitidas por la ley)?:

2ª) Los jóvenes de hoy en día que consumen alcohol, ¿POR QUÉ CREES QUE LO HACEN? DI TODO LO QUE SE TE OCURRA:

3ª) Los jóvenes de hoy que fuman tabaco ¿POR QUÉ CREES QUE LO HACEN? DI TODO LO QUE SE TE OCURRA:

4ª) ¿POR QUÉ CREES QUE LA GENTE CONSUME DROGAS DURAS? (cocaína, marihuana, pastillas de éxtasis...) DI TODO LO QUE SE TE OCURRA.

5ª) ¿Crees que el deporte y la vida saludable ES COMPATIBLE con el consumo de tabaco, alcohol o drogas? Razona tu respuesta.

ACTIVIDADES SOBRE EL CALENTAMIENTO

1ª) ESCRIBE Y DIBUJA DOS EJERCICIOS QUE NOS PUEDAN SERVIR PARA CALENTAR de los siguientes grupos de (dos de cada uno):

-DESPLAZAMIENTOS:

-MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES:

-ESTIRAMIENTOS:

-EJERCICIOS EXPLOSIVOS PARA LA MUSCULATURA:

2ª) EL CALENTAMIENTO SIRVE PARA (subraya las verdaderas):

-CORRER MÁS.

-SER MÁS FUERTES.

-PREPARARNOS PARA UN EJERCICIO DE MAYOR INTENSIDAD.

-MEJORAR LA COORDINACIÓN.

-RENDIR MÁS EN LA ACTIVIDAD PRINCIPAL.

- PREPARARNOS FÍSICA, FISIOLÓGICA Y PSICOLÓGICAMENTE PARA LA ACTIVIDAD POSTERIOR.

3ª) CON EL CALENTAMIENTO EVITAMOS (subraya la verdadera):

-ADQUIRIR MÁS PESO.

-LESIONES.

-ENFERMEDADES.

-QUE NOS PODAMOS CAER.

-CANSARNOS.

4ª). ¿En qué consiste la parte específica del calentamiento? Explícala brevemente.

5ª) CITA Y DESCRIBE TRES EJERCICIOS QUE PODAMOS REALIZAR EN LA VUELTA A LA CALMA (al final de la sesión).

-

-

-

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LAS CUALIDADES FÍSICAS

1ª) DESCRIBE CUATRO CUALIDADES FÍSICAS Y PON UN EJEMPLO DE EJERCICIO de cada una de ellas:

-

-

-

-

2ª) ¿QUÉ GRADO DE FUERZA PIENSAS QUE TIENES? (subraya la más apropiada):

-BASTANTE -MUCHO -REGULAR -POCO -NADA

¿Y DE RESISTENCIA?:

-BASTANTE -MUCHO -REGULAR -POCO -NADA

3ª) COMPLETA LAS SIGUIENTES DEFINICIONES:

-La fuerza es la capacidad de _____ mediante una contracción o esfuerzo muscular.

-La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo de _____

_____.

4ª) LA RESISTENCIA PUEDE SER (rellena las letras que faltan):

- A _____ A.
- A _____ A.

Pon un ejemplo de una actividad física relacionada con cada una de ellas.

-

-

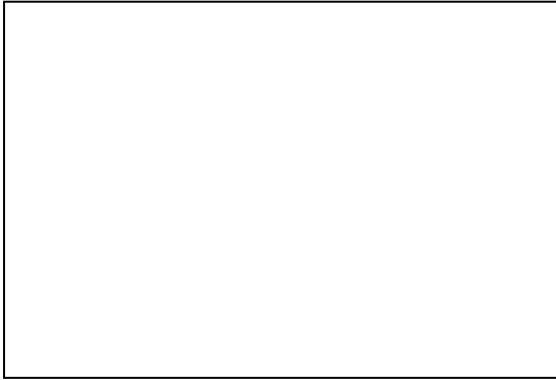
5ª) ¿A QUÉ CUALIDADES FÍSICAS PIENSAS QUE SE ESTÁ REFIRIENDO ESTAS DEFINICIONES?

-ES LA CAPACIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR MOVIMIENTOS AMPLIOS _____.

-ES LA CUALIDAD QUE NOS PERMITE REALIZAR UN MOVIMIENTO DETERMINADO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE _____.

6ª) DIBUJA TRES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD que hayas realizado en clase:





7ª) Explica con tus palabras EN QUÉ CONSISTE el sistema de entrenamiento de la resistencia que llamamos “FARTLEK”:

8ª) ESCRIBE DOS EJEMPLOS DE EJERCICIOS EN QUE INTERVENGA EL:

- EQUILIBRIO DINÁMICO:

- EQUILIBRIO ESTÁTICO:

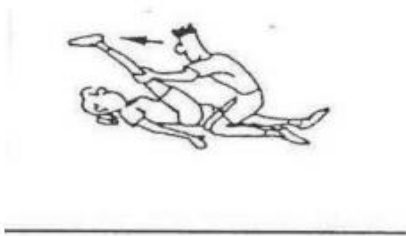
- COORDINACIÓN GENERAL:

- COORDINACIÓN OCULO-MANUAL:

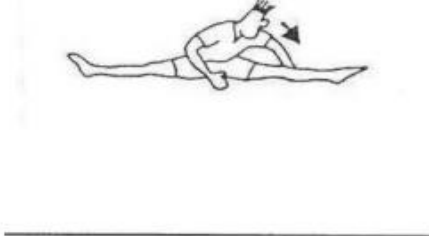
-COORDINACIÓN OCULO-PIE:

9ª) ¿QUÉ SISTEMA O MÉTODO DE FLEXIBILIDAD se está realizando en los siguientes ejercicios? ¿POR QUÉ?

1º



2º



DEPORTES

ACTIVIDADES SOBRE ATLETISMO

Para hacer estas actividades tienes que buscar libros en la biblioteca o consultar en internet. Son muy sencillas y fáciles de encontrar para completarlas.

1ª) EXPLICA CUÁLES SON LOS CUATRO TIPOS DE SALTOS Y DE LANZAMIENTOS QUE SE DAN EN ATLETISMO:

SALTOS: _____

LANZAMIENTOS: _____

2ª) Busca en los periódicos, en libros o en el ordenador EL NOMBRE DE DOS ATLETAS (ACTUALES O RETIRADOS) DE LAS SIGUIENTES ESPECIALIDADES DE ATLETISMO:

-CARRERA DE VELOCIDAD 100 METROS: _____

-SALTO DE LONGITUD: _____

-MARATÓN: _____

-LANZAMIENTO DE JABALINA: _____

-CARRERA DE 1500 METROS: _____

3ª) DI SI LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SOBRE ATLETISMO SON VERDADERAS O FALSAS (Rodea la correcta):

-EN EL TRIPLE SALTO SE CAE SOBRE UNA COLCHONETA V F

-LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD SON 100-200-400 METROS V F

-LA BATIDA ES EL MOMENTO DEL IMPULSO EN LOS SALTOS V F

-LA BOLA DE PESO DEBE LANZARSE DESDE UN FOSO DE ARENA V F

-LA PRUEBA DE MARATÓN SE REALIZA SOLO EN LA PISTA DE ATLETISMO V F

-EN LOS RELEVOS PARTICIPAN 5 CORREDORES V F

4ª) ¿CÓMO PIENSAS QUE ES FÍSICAMENTE UN LANZADOR DE ATLETISMO? (subraya las que creas convenientes):

-DÉBIL -GORDO -FLACO -ALTO -FUERTE -BAJO- LENTO- RÁPIDO-

5ª) Busca en internet cuáles son los récords (tiempos) de las siguientes pruebas de atletismo conseguidas en una Olimpiada:

- CARRERA DE 100 METROS LISOS: _____

- SALTO DE LONGITUD: _____

- SALTO DE ALTURA: _____

- LANZAMIENTO DE PESO: _____

- TRIATLÓN OLÍMPICO: _____

- MARATÓN OLÍMPICO: _____

- CARRERA DE 1500 METROS: _____

ACTIVIDADES SOBRE BADMINTON

1ª) ¿En qué país se origina el bádminton?

2ª) ¿Cómo se llama el objeto al que se golpea con la raqueta?

3ª) En el saque la cabeza de la raqueta no puede estar:

- Por encima de la cintura
- Por debajo de la cintura
- A la altura de la mano
- Por encima de la cabeza

4º) ¿De cuántos sets se compone un partido?

5º) ¿Con cuántos sets se gana un partido?

6º) ¿Con cuántos puntos se gana un sets?

- 20
- 21
- 22
- 23

7º) ¿Cuál es la altura máxima de la red?

- 1,60
- 1,55
- 1,30
- 1,70