

ASIGNATURA PENDIENTE DEL CURSO 17/18

Para la recuperación de la asignatura se exige, en primer lugar, una calificación positiva en todos los criterios de calificación del presente curso 18/19.

En segundo lugar, se exige la entrega de un trabajo escrito por evaluación, que cumpla los siguientes requisitos:

1. Realización a mano, y con una correcta presentación.
2. Extensión mínima de 8 folios. Se permite la inclusión de fotos o dibujos.
3. Inclusión del índice y de las referencias bibliográficas utilizadas.
4. El trabajo de cada una de las evaluaciones para cada nivel será de los temas y contenidos que se les indique a los alumnos.

La fecha *máxima* para la entrega de dichos trabajos es:

- **1ª evaluación: 14 de diciembre del 2018**
- **2º evaluación: 22 de marzo del 2019**
- **3º evaluación: 24 de mayo del 2019**

A los alumnos/as con pendientes se les dará una hoja con toda la documentación que necesitan para poder aprobar la asignatura. Esta documentación será la siguiente para cada nivel:

SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO

1. Para la recuperación de la asignatura se exige, en primer lugar, una calificación positiva en todos los criterios de calificación del presente curso 18/19.

2. En segundo lugar, se exige la entrega de un trabajo escrito por evaluación, que cumpla los siguientes requisitos:

- 2.1. Realización a mano, y con una correcta presentación.
- 2.2. Extensión mínima de 8 folios. Se permite la inclusión de fotos o dibujos.
- 2.3. Inclusión del índice y de las referencias bibliográficas utilizadas.
- 2.4. El tema de la *1ª evaluación* será “*EL CALENTAMIENTO*”, y tratará el siguiente orden de apartados:
 - A) Concepto de Calentamiento.
 - B) Para qué sirve el Calentamiento.
 - C) Efectos que provoca el Calentamiento en el organismo.
 - D) Clases se Calentamiento.
 - E) Factores que influyen en el Calentamiento.
 - F) Normas para la realización del Calentamiento.
 - G) Duración del Calentamiento.

H) Ejemplo de Calentamiento general.

2.5. El tema de la 2ª evaluación será “LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y LA SALUD”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Capacidades Físicas Básicas.

B) La Resistencia:

- Definición y tipos.

C) La Fuerza:

- Definición y tipos.

D) La Flexibilidad:

- Definición y tipos.

E) La Velocidad:

- Definición y tipos.

2.6. El tema de la 3ª evaluación será “DEPORTE: GIMNASIA DEPORTIVA”, y tratará el siguiente orden:

A) Definición de deporte.

B) ¿En qué consiste la gimnasia deportiva?

C) Historia

D) Modalidades.

E) Aparatos en categoría masculina.

F) Aparatos en categoría femenina.

G) Deportistas españoles de gimnasia deportiva (nombrar 4 y explicar algo de cada uno/a)

SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO

1. Para la recuperación de la asignatura se exige, en primer lugar, una calificación positiva en todos los criterios de calificación del presente curso 18/19.

2. En segundo lugar, se exige la entrega de un trabajo escrito por evaluación, que cumpla los siguientes requisitos:

2.1. Realización a mano, y con una correcta presentación.

2.2. Extensión mínima de 8 folios. Se permite la inclusión de fotos o dibujos.

2.3. Inclusión del índice y de las referencias bibliográficas utilizadas.

2.4. El tema de la *1ª evaluación* será “*EL CALENTAMIENTO*”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Calentamiento.

B) Para qué sirve el Calentamiento.

C) Efectos que provoca el Calentamiento en el organismo.

D) Clases de Calentamiento.

E) Factores que influyen en el Calentamiento.

F) Normas para la realización del Calentamiento.

G) Duración del Calentamiento.

H) Ejemplo de Calentamiento general.

2.5. El tema de la *2ª evaluación* será “*LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y LA SALUD*”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Capacidades Físicas Básicas.

B) Factores generales condicionantes de las C.F.B.

C) Beneficios de una buena condición física.

D) La Resistencia:

D.1. Definición y tipos.

D.2. Efectos saludables de los ejercicios de resistencia.

E) La Fuerza:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de fuerza.

F) La Flexibilidad:

F.1. Definición y tipos.

F.2. Efectos saludables de los ejercicios de flexibilidad.

G) La Velocidad:

G.1. Definición y tipos.

G.2. Efectos saludables de los ejercicios de la velocidad.

2.6. El tema de la 3ª evaluación será “EL DEPORTE: LA NATACIÓN”, y tratará el siguiente orden del día:

- A) Definición de deporte.
- B) ¿Qué es la natación?
- C) Historia.
- D) Beneficios de la práctica de natación.
- D) Estilos de natación (explicarlos).
- E) Deportistas españoles de natación (nombrar 4 y explicar algo de cada uno/a).

SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

1. Para la recuperación de la asignatura se exige, en primer lugar, una calificación positiva en todos los criterios de calificación del presente curso 18/19.

2. En segundo lugar, se exige la entrega de un trabajo escrito por evaluación, que cumpla los siguientes requisitos:

2.1. Realización a mano, y con una correcta presentación.

2.2. Extensión mínima de 10 folios. Se permite la inclusión de fotos o dibujos.

2.3. Inclusión del índice y de las referencias bibliográficas utilizadas.

2.4. El tema de la *1ª evaluación* será “*EL CALENTAMIENTO*”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Calentamiento.

B) Para qué sirve el Calentamiento.

C) Efectos que provoca el Calentamiento en el organismo.

D) Clases de Calentamiento.

E) Factores que influyen en el Calentamiento.

F) Normas para la realización del Calentamiento.

G) Duración del Calentamiento.

H) Ejemplo de Calentamiento general.

I) Ejemplo de Calentamiento específico (Elaboración de un calentamiento específico para un deporte concreto que tú elijas).

2.5. El tema de la *2ª evaluación* será “*LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y LA SALUD*”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Capacidades Físicas Básicas (C.F.B.).

B) Factores generales condicionantes de las C.F.B.

C) Beneficios de una buena condición física.

D) La Resistencia:

D.1. Definición y tipos.

D.2. Efectos saludables de los ejercicios de resistencia.

D.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Resistencia.

E) La Fuerza:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de fuerza.

E.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Fuerza.

F) La Flexibilidad:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de flexibilidad.

E.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Flexibilidad.

G) La Velocidad:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de velocidad.

E.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Velocidad.

2.6. El tema de la 3ª evaluación será “EL DEPORTE: EL ATLETISMO”, y tratará el siguiente orden del día:

A) Definición de deporte.

B) ¿Qué es el atletismo?

C) Historia.

D) Elementos del estadio.

E) Las pruebas del atletismo (explica cada una)

F) Deportistas españoles de natación (nombrar 4 y explicar algo de cada uno/a).

SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

1. Para la recuperación de la asignatura se exige, en primer lugar, una calificación positiva en todos los criterios de calificación del presente curso 18/19.

2. En segundo lugar, se exige la entrega de un trabajo escrito por evaluación, que cumpla los siguientes requisitos:

1.1. Realización a mano, y con una correcta presentación.

1.2. Extensión mínima de 12 folios. Se permite la inclusión de fotos o dibujos.

1.3. Inclusión del índice y de las referencias bibliográficas utilizadas.

1.4. El tema de la *1ª evaluación* será “CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”, y tratará el siguiente orden de apartados:

A) Concepto de Capacidades Físicas Básicas (C.F.B.).

B) Factores generales condicionantes de las C.F.B.

C) Beneficios de una buena condición física.

D) La Resistencia:

D.1. Definición y tipos.

D.2. Efectos saludables de los ejercicios de resistencia.

D.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Resistencia.

E) La Fuerza:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de fuerza.

E.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Fuerza.

F) La Flexibilidad:

E.1. Definición y tipos.

E.2. Efectos saludables de los ejercicios de flexibilidad.

E.3. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Flexibilidad.

G) La velocidad:

G.1. Definición y tipos.

G.2. Métodos y Sistemas de Entrenamiento de la Flexibilidad.

1.5. El tema de la *2ª evaluación* consistirá en realizar un Plan de Trabajo para mejorar tú Condición Física (duración 4 semanas, 3 sesiones a la semana).

1.6. El tema de la *3ª evaluación* será “ALIMENTACIÓN”, y tratará el siguiente orden del día:

- A) Concepto de alimentación
- B) Principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas, minerales y agua
- C) Importancia de la alimentación en la salud.
- D) Importancia de la alimentación en el deporte
- E) La alimentación antes de realizar ejercicio.
- F) La alimentación durante el ejercicio.
- G) La alimentación después del ejercicio.
- H) ¿Por qué crees que en nuestra sociedad cada vez hay más obesidad? ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer para reducirla?