

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

ALUMNO: CURSO:

TRABAJO DE RECUPERACIÓN OBLIGATORIO PARA LOS ALUMNOS CON 2º ESO SUSPENSO.

Normas para la realización del Trabajo

- Haz una búsqueda en Internet y busca la información necesaria para contestar correctamente a las siguientes preguntas.
- La presentación del siguiente trabajo será obligatoria para la realización del posterior examen teórico del nivel.
- Las preguntas del examen teórico estarán estrechamente relacionadas con las preguntas del presente trabajo.
- El trabajo se presentará directamente de puño y letra del alumno.

1. Indica las principales normas que debemos tener en cuenta antes, durante y después de realizar actividad física.
2. Indica las principales pautas (normas) del calentamiento en la clase de Educación Física
3. Explica porque los ejercicios de movilidad articular durante el calentamiento protegen nuestras articulaciones.
4. Define las capacidades físicas y pon un ejemplo de cada una de ellas.
5. Indica al menos 4 deportes de raqueta
6. Indica como se calcula la frecuencia cardiaca máxima teniendo en cuenta la edad del individuo.
7. ¿Cómo se calcula la frecuencia cardiaca cuando se utilizan 6", 10", 15" ó 20" como fracción de minuto.
8. Dibuja el campo de voleibol, indicando sus zonas y principales medidas. Coloca a los jugadores del equipo en las zonas que les correspondan.
9. Indica cuantos jugadores forman un equipo de baloncesto, voleibol, balonmano y fútbol sala y la duración de un partido en cada deporte
10. Explica como se realiza el saque de bádminton, desde donde y a quién corresponde realizarlo
11. ¿Cuáles son las distintas modalidades del atletismo?
12. Indica cuales son los elementos básicos de la expresión corporal
13. Indica las principales normas que debemos tener en cuenta al hacer una salida al medio natural.
14. Explica que es un GR y un PR en senderismo.
15. Indica las principales normas que debemos seguir en el medio natural. Indica varias actividades que podemos hacer en la naturaleza.

Pruebas de recuperación de septiembre.

- **Entrega del trabajo de recuperación de verano.**
El alumno deberá presentar adecuadamente, de puño y letra las 15 preguntas del trabajo de recuperación de verano. La presentación del mismo es obligatoria y se valorará con un APTO / NO APTO.
- **Prueba de carrera continua** de 15' a 150 pulsaciones por minuto. (Valorada con APTO / NO APTO).
- **Examen escrito** en base a las preguntas de este trabajo. **Examen escrito** de los temas de apuntes incluidos en 2º de la ESO. Esta prueba se valorará de 0 a 10 puntos y **podrán realizarla solo aquellos alumnos con valoración APTO en el resto de pruebas de recuperación.**

Calificación final de septiembre.

La calificación final de septiembre será igual a la calificación del examen escrito, valorado de 0 a 10 puntos totales.