

ALUMNO: CURSO:

TRABAJO DE RECUPERACIÓN OBLIGATORIO PARA LOS ALUMNOS CON 3º 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 pautas/normas del calentamiento en la clase de Educación Física.
2. Explica porque el calentamiento influye positivamente en la capacidad elástica del músculo.
3. Define las capacidades físicas, indicando una actividad ejemplo de cada una de ellas.
4. ¿Cómo se calcula la frecuencia cardiaca máxima teniendo en cuenta la edad del individuo?
5. ¿Cómo utilizamos las fracciones de minuto para medir la frecuencia cardiaca?
6. Diferencia brevemente la resistencia aeróbica de la resistencia anaeróbica.
7. Explica brevemente las fases de la carrera continua.
8. Dibuja un esqueleto y un sistema muscular y señala 10 músculos y 10 huesos principales.
9. Dibuja la pista de baloncesto, añadiendo sus principales zonas y medidas.
10. Indica cuántos jugadores forman un equipo de baloncesto, voleibol, balonmano y fútbol sala.
11. Indica la duración respectiva de un partido de baloncesto, voleibol, balonmano y fútbol sala.
12. Explica las principales normas del béisbol.
13. Explica brevemente los distintos roles del Acrosport.
14. Explica brevemente, con que elementos naturales podemos orientarlos en el medio natural.
15. Señala las normas básicas que debemos tener en cuenta al hacer una salida al medio natural.

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 22' a 150 pulsaciones por minuto. (Valorada con APTO / NO APTO).
- **Examen escrito** en base a las preguntas de este trabajo. 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.