

## PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

ALUMNO: ..... CURSO: .....

### TRABAJO DE RECUPERACIÓN OBLIGATORIO PARA LOS ALUMNOS CON 1º 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. ¿Qué debemos hacer antes, durante o después de realizar una actividad física?
2. Señala y explica brevemente las fases que puede y debe tener un calentamiento.
3. Define las distintas capacidades físicas, señalando una actividad de cada una de ellas.
4. Tipos de resistencia según la intensidad del esfuerzo.
5. En los deportes de equipo ¿qué debemos hacer cuando estamos atacando, y qué cuando defendemos?
6. Explica brevemente, como se gana un partido de bádminton.
7. Resume brevemente, las principales normas del baloncesto.
8. Clasifica los lanzamientos y los saltos en atletismo.
9. Indica los elementos básicos de la expresión corporal.
10. Indica brevemente, que elementos nos permiten orientarnos en el medio natural.

### Pruebas de recuperación de septiembre.

- **Entrega del trabajo de recuperación de verano.**  
El alumno deberá presentar adecuadamente, de puño y letra las 10 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 12' a 150 pulsaciones por minuto. (Valorada con APTO / NO APTO).
- **Examen escrito** de las diez preguntas realizadas anteriormente y cuya información ha sido buscada en internet. 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.