

PLAN DE RECUPERACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
I.E.S DR. ANTONIO GLEZ GLEZ
CURSO 2020-21



1º ESO

1. S.A. El calentamiento. Mediante un trabajo escrito explicar cómo se debe realizar un calentamiento: objetivos, partes, etc. y poner ejemplo.
Práctica. Dirigir un calentamiento de 10 minutos de duración.
2. S.A. Atletismo (longitud, vallas, salidas de tacos y lanzamiento de pelota.). Mediante un trabajo explicar: reglamento, describir la técnica, y explicar 5 ejercicios para el aprendizaje de cada modalidad.
Práctica. Hacer una demostración de esos 5 ejercicios seleccionados para trabajar cada modalidad.
3. S.A. Condición física. Mediante un trabajo describir el protocolo de ejecución de los test de aptitud física y la cualidad física que se mide en cada prueba.
Práctica. Realizar cada prueba o test.
4. S.A. Alimentación saludable. Mediante un trabajo explicar la importancia de una alimentación sana para llevar una vida saludable.
Práctica. Hacer una exposición oral del trabajo.
5. S.A. Las palas. Mediante un trabajo explicar la historia, el reglamento, así como las habilidades básicas que se desarrollan.
Práctica. Hacer una demostración de los aspectos técnicos: agarre y diferentes golpesos. Y por último, explicar una de las modalidades de juegos de palas y arbitrar un partido.
6. U.P. Béisbol. Mediante un trabajo explicar la historia, el reglamento, así como las habilidades básicas que se desarrollan.
Práctica. Hacer una demostración de los aspectos técnicos: agarre del bate y como se batea, así como arbitrar un partido de “béisbol”
7. S.A. Acondicionamiento físico. Mediante un trabajo realizar un entrenamiento deportivo.
Práctica. Llevar a la práctica el entrenamiento
8. S.A. Primeros auxilios. Mediante un trabajo explicar los aspectos básicos de los “primeros auxilios”.
Práctica. Hacer una exposición oral del trabajo.
9. S.A. Malabares. Mediante un trabajo práctico realizar una serie de ejercicios dados en clase. La actividad se puede presentar a través de una grabación o en presencia del profesorado.
10. S.A. Expresión corporal. Mediante un trabajo explicar que es la expresión corporal y realizar una ficha práctica.
11. S.A. Aceptas el reto. Realizar 5 retos y llevarlos a la práctica.

2º ESO

1. U.P. El Calentamiento: Examen práctico de un calentamiento general de 10 minutos de duración.
2. U.P.: Condición física: Elaboración de ficha de preguntas. Examen escrito sobre los contenidos.
3. U.P. Atletismo: Realizar un trabajo monográfico sobre el lanzamiento de disco, relevos y las vallas.
4. U.P. Malabares: Mediante un trabajo práctico, realizar una serie de ejercicios dados en clase.
5. U.P. Combas y cuerdas: Realizar un trabajo práctico de 2 minutos realizando diversos tipos de saltos a la comba.
6. U.P. Bádminton: Examen teórico. ¿Qué es y en qué consiste el bádminton? Y reglamento. Examen práctico de bádminton: Saque, golpes defensivos y golpes ofensivos.
7. U.P. Nutrición: Realizar un trabajo monográfico sobre la nutrición: Principios inmediatos, vitaminas, minerales, dieta equilibrada.
8. U.P. Coreografías: Realizar una coreografía de una canción de 3 minutos de duración.
9. U.P.: Juegos cooperativos: Realizar un trabajo práctico de 4 juegos cooperativos

3º ESO

1. U.P. El Calentamiento: Examen práctico de un calentamiento general de 10 minutos de duración.
2. U.P.: Condición física: Elaboración de ficha de preguntas. Examen escrito sobre los contenidos.
3. U.P.: Juegos y retos...: Grabación de vídeos realizando diferentes retos de habilidades.
4. U.P. Atletismo: Realizar un trabajo monográfico sobre el lanzamiento de peso, técnica de carrera y salidas y salto de altura.
5. U.P. La higiene personal: Trabajo monográfico sobre la higiene antes, durante y después de realizar deporte. Calzado y vestimenta adecuada.
6. U.P.: Coreografía de baile: Grabación de un vídeo de un minuto de duración de una coreografía de baile.

7. U.P. Las palas: Examen práctico de habilidades con las palas.
8. U.P. Floorball: Realizar un trabajo monográfico sobre los deportes alternativos.

4ºESO

1. U.P. El calentamiento. Realizar un trabajo sobre el calentamiento donde deberá reflejar los siguientes aspectos: concepto, partes, tipos, etc. Y por último, deberá realizar un ejemplo de calentamiento que llevará a la práctica con un tiempo de duración de 12 minutos.
2. U.P. La Condición Física. Realizar un trabajo donde deberá describir el protocolo de ejecución de los test de aptitud física, explicando las cualidades físicas que se mide en cada prueba.
Práctica. Realizar cada uno de los test de aptitud física.
3. U.P. Bádminton. Realizar un power point donde deberá explicar la historia, aspectos técnicos, tácticos, así como el reglamento. Por último, buscar información sobre mujeres referentes en el bádminton femenino.
Práctica. Realizar una demostración de cada uno de los aspectos técnicos: saques y los diferentes golpes, así como arbitrar un partido.
4. U.P. Alimentación. Mediante un trabajo escrito explicar como se debe hacer una dieta equilibrada, además de realizar una exposición oral del mismo.
5. U. P. Palas. Búsqueda de información en cuanto a la historia de este deporte, así como de los aspectos técnicos y juegos que se pueden practicar.
Práctica. Realizar una demostración de cada uno de los aspectos técnicos: saque y diferentes golpes. Por último, elegir una modalidad de juego de palas donde deberá explicar las reglas básicas del mismo, mediante una demostración o arbitrando un partido
6. U.P. Atletismo (disco, relevos y vallas). Realizar una ficha mediante la técnica de la infografía donde deberá explicar la técnica de cada modalidad, así como el reglamento.
Hacer una demostración a través de 5 ejercicios que expliquen cómo aprender la técnica de cada una de estas modalidades del atletismo.
7. U.P. Voleibol. Realizar un power point sobre la historia, aspectos técnicos, tácticos y el reglamento. Y por último, destacar equipos referentes de voleibol en Canarias
Práctica. Realizar una demostración de cada uno de los aspectos técnicos: saques y toques de dedos y antebrazo. Además, deberá elegir 5 ejercicios que mejoren el aprendizaje de estos gestos técnicos y hacer una demostración.
8. U.P. Primeros Auxilios. Cuestionario de preguntas sobre las lesiones más frecuentes en la actividad física y primeros pasos a dar en caso de accidente.
Hacer una exposición oral del trabajo
9. U.P. Béisbol. Realizar un power point donde deberá explicar aspectos técnicos, tácticos y reglamento.
Práctica. Hacer una demostración de los aspectos técnicos del béisbol, así como arbitrar un partido.
10. U.P. Coreografías. Realizar una coreografía de baile individual o en grupo, grabarlo o hacerlo en clase.
11. U. P. Floorball. Realizar un power point donde deberá explicar aspectos técnicos, tácticos y reglamento.
Práctica. Hacer una demostración de los aspectos técnicos del béisbol, así como arbitrar un partido.

1º BACHILLERATO

1. U.P: El Calentamiento: Realizar una progresión de contenidos para un calentamiento específico del deporte elegido.
2. U.P.: Condición física: Elaboración de ficha de preguntas. Examen escrito sobre los contenidos. Elaboración de su plan de entrenamiento de una semana de duración.
3. U.P.: Juegos y retos: Grabación de vídeos realizando diferentes retos de habilidades.
4. U.P: Atletismo: Realizar un trabajo monográfico sobre el decatión y las diferentes pruebas que lo constituyen y el sistema de puntuación.
5. U.P. Primeros auxilios: Trabajo monográfico sobre los primeros auxilios: maniobra RCP, maniobra Heimlich, cómo actuar ante quemaduras, cortes, ahogamiento, bebidas tóxicas...
6. U.P. Creación de coreografía de baile: Grabación de un vídeo de un minuto de duración de una coreografía de baile.
7. U.P.: Juegos y deportes tradicionales Canarios. Grabar un vídeo de en qué consiste el baile canario “La ISA” y explicar sus diferentes pasos. Realizar un trabajo monográfico sobre la lucha canaria.
8. U.P.: Retos, deporte adaptado y deportes alternativos: Realizar un trabajo monográfico sobre un deporte alternativo y otro sobre un deporte adaptado.
9. U.P. Ultimate- Frisbee: Examen práctico de lanzamiento y recepción del frisbee.

2º BACHILLERATO

1. Condición Física. Describir el protocolo de ejecución de los test de aptitud física y la cualidad física que se mide en cada prueba.
Práctica. Realizar un power point con el protocolo de ejecución de los diferentes tipos de test, y realizar cada uno de los test.
Explicar cada una de las cualidades físicas básicas y sus métodos de entrenamiento.
Hacer y llevar a la práctica una sesión de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
2. Realizar un plan de entrenamiento de una modalidad deportiva. Explicar su reglamento e historia. El plan de entrenamiento debe contener 6 sesiones y se ha de presentar un trabajo teórico y hacer una exposición del mismo.