



TRABAJO DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO CURSO
2018_19.

El trabajo consistirá en rellenar el cuaderno de actividades que se adjunta a continuación, el cual está relacionado con todos los contenidos vistos durante en curso.

CUADERNO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA



NOMBRE ALUMNO/A:

CURSO/LETRA:

INTRODUCCIÓN

Aquí tienes el Cuaderno de Actividades en el que, como su propio nombre indica, se establece una serie de actividades correspondientes a las distintas Unidades Didácticas vistas durante todo el curso escolar, las cuales te ayudarán a repasar y reflexionar sobre los diferentes aspectos teóricos trabajados a lo largo de este año.

Deberás elegir las actividades propias del trimestre que tengas suspenso. De tener más de un trimestre, deberás hacer todo.

Dichas actividades te servirán de refuerzo para que asimiles los contenidos más importantes a tratar, y así poder recuperar esta asignatura.

Para **entregar** el Cuaderno de Actividades tienes que tener en cuenta que las respuestas tienes que hacerlas debajo de cada pregunta, con bolígrafo azul, y de tu puño y letra (no escritas con el ordenador). Para eso tienes **dos opciones**:

- 1) Imprimir las preguntas del ordenador y realizar a mano y con bolígrafo azul las respuestas.
- 2) Copiar a mano, en una libreta tamaño folio, cada una de las preguntas con bolígrafo de tinta negra y debajo poner cada respuesta con bolígrafo de tinta azul.

Dicho Cuaderno de Actividades será corregido por el profesor, para ver si está debidamente cumplimentado ya que una sola tarea sin realizar conllevará automáticamente suspender la asignatura porque se considera que hay tiempo suficiente para responder a todas las actividades aunque su respuesta no sea la correcta.

Además del contenido **se evaluará** la capacidad de expresión, faltas de ortografía, etc.



PRIMER TRIMESTRE

ACTIVIDADES RELACIONADAS TEST FISICOS

Tanto en el primer trimestre como en el tercero hemos realizado unos test físicos. Contesta a las siguientes preguntas relacionado con ello:

1.) ¿Qué pretendemos conseguir con la práctica de los test físicos?

2.) En cada test realizado trabajamos una capacidad física. Busca un test físico para cada una de ellas, distintos a los que ya hemos realizado en clase e indicame:

- *Nombre del test
- * Desarrollo del mismo
- * Qué capacidad trabaja

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON FUERZA

1. Define el concepto de fuerza adaptado al contenido de educación física.

2. Cuáles son los beneficios del trabajo de la fuerza

3. A continuación te muestro una serie de músculos :

*Indica cuál es el antagonista de cada uno de estos músculos (sino sabes qué es el antagonista búscalo en el diccionario).

*Señala donde se encuentra, tanto el músculo que te indico como su antagonista.

*Busca un ejercicio para trabajar la hipertrofia muscular de cada uno de ellos y de su antagonista.

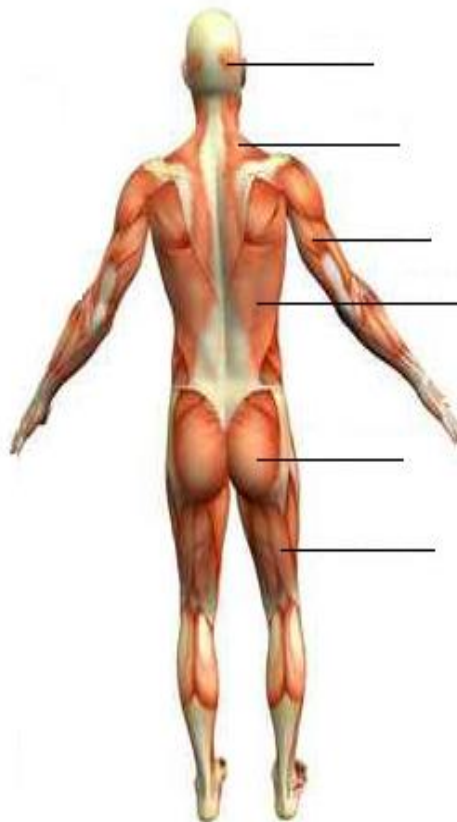
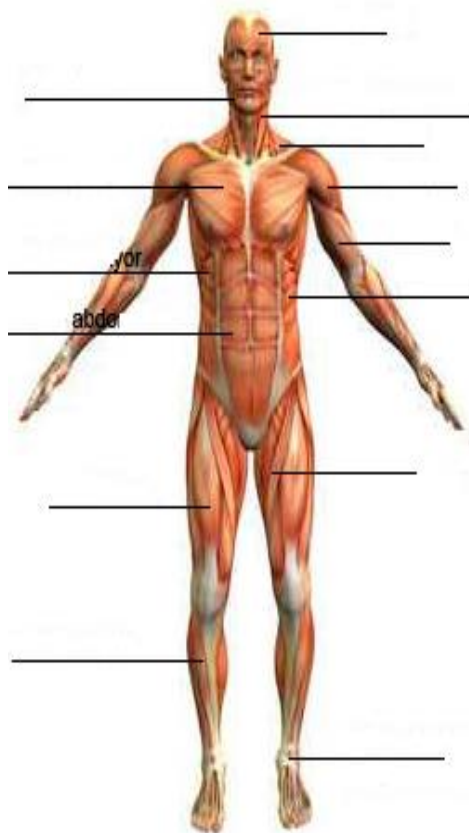
NOTA: Para trabajar los bíceps y su antagonista, deberás trabajar por medio de autocarga, el resto como tu elijas.

Músculos:

+Abdominal

+Bíceps

+Cuádriceps



ACTIVIDADES RELACIONADAS CON BALONCESTO

1.) ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores en un campo de baloncesto y dónde se colocan.



2.) ¿Qué características definen a cada una de las posiciones?

3.) Nómbrame los tipos de pases y las características de cada uno

4.) Indica y explica al menos dos de las infracciones en baloncesto y cómo se penaliza.

SEGUNDO TRIMESTRE

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EXPRESIÓN CORPORAL

1.) ¿Qué se pretende conseguir con las actividades de expresión corporal?

2.) La expresión corporal se puede trabajar de muchas formas. Realiza y explica un juego/actividad donde trabajes:

* Dramatización

* El mimo



- Danza o baile

TERCER TRIMESTRE

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ACROSPORTS

1.) Definición de acroports.

2.) Diferencia entre figuras corporales y pirámides.

