

## FLEXIBILIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL TERCER TRIMESTRE

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### A) Actividades de refuerzo y recuperación

A continuación mostramos por grupos y profesor, las actividades de recuperación:

#### 1º ESO A y B (Fernando)

##### PRIMER TRIMESTRE

- 1- ¿qué es el calentamiento?.
- 2 ¿por qué se hace un calentamiento?
- 3- ¿Cuáles son las funciones que tienen los huesos?
- 4- ¿Qué tipos de huesos hay? Di sus características.
- 5- ¿qué es una articulación? y ¿cuántos tipos de articulaciones hay?.
- 6- Funciones del sistema muscular.
- 7- Escribe los nombres de los principales huesos y músculos.
- 8- ¿cuáles son las capacidades físicas?
- 9- Escribe la definición de fuerza y de velocidad.
- 10- ¿cuáles son las 4 cualidades motrices?.
- 11- Explica cómo hay que tener una posición adecuada tumbado.
- 12- Explica cómo hay que tener una posición adecuada sentado.
- 13- ¿Que es el sedentarismo?
- 14- Escribe las causas de la obesidad y sedentarismo.
- 15- Escribe las consecuencias de la obesidad y sedentarismo en el sistema cardiovascular.
- 16- ¿Cómo afecta a nivel psicológico la obesidad?
- 17- Errores más comunes en la realización de actividad física.
- 18- ¿Qué soluciones hay para hacer actividades física adecuadamente?.
- 19- Escribe al menos 5 beneficios que notas en la salud tras unas semanas de actividad física.
- 20 Autoevaluación. Escribe porque crees que sacaste esa nota, qué hiciste en el trimestre, y qué tenías que haber hecho para aprobar.

##### SEGUNDO TRIMESTRE

- Enviar un video explicativo de los fundamentos del baloncesto (3-5 min).
- Explicar en otro video como jugar a tres juegos populares antiguos.

#### 1º ESO C y D (Patricia)

##### PRIMER TRIMESTRE

- Crear juego de la oca pintado a mano donde las casillas son actividades de condición física y deportiva.
- Completar cuadernillo de EF con todas las actividades realizadas del primer trimestre

##### SEGUNDO TRIMESTRE

- Entrevista sobre Juegos Populares a familiares en formato papel, audio o vídeo. A qué y cómo jugaban cuando eran pequeños
- Fabricar un juego de puntería en casa

## 2º ESO (Silvia)

### **1º TRIMESTRE**

Realizar todas las actividades de teoría que se os pidió en el 1º trimestre, y no realizaste. (PARA ALUMNO/AS QUE HAN SUSPENDIDO EL 1º TRIMESTRE DE EF) ( act 1,2,3, 5,6).

### **2º TRIMESTRE**

Realizar las actividades de teoría que he pedido para este **2º TRIMESTRE** (Biografía de un Atleta famoso (Act 9); 10 preguntas con su contestación redactadas tipo examen (Verdadero o falso, preguntas cortas, tipo test,..) de PADEL Y otras 10 preguntas de BADMINTON.

## 3º ESO (Fernando)

### **1º TRIMESTRE**

Responde el siguiente cuestionario (realizarlo a mano)

- 1 ¿Cuáles son los objetivos del calentamiento?
- 2 Escribe los efectos psicológicos del calentamiento.
- 3 Definición de cualidad física.
- 4 ¿cuáles son las capacidades físicas relacionadas con la salud?
- 5 ¿qué es Resistencia aeróbica?
- 6 ¿qué tipo de fuente de energía se usa en la resistencia?
- 7 ¿Cuáles son los principios básicos para el trabajo de la resistencia?.
- 8 ¿qué dos grandes grupos de sistemas se utilizar para entrenar la resistencia?
- 9 Explica qué es un fartlek.
- 10 Escribe los efectos del entrenamiento de resistencia aeróbica sobre el organismo.
- 11 ¿cuál es tu frecuencia cardíaca máxima? ¿Y cuál es tu zona de actividad?
- 12 ¿Qué tipos de fuerza hay según la contracción?
- 13 ¿Qué tipos de fuerza según la resistencia superada.
- 14 Explica lo que sepas sobre Fuerza-resistencia.
- 15 ¿En qué consiste el método de autocarga en el entrenamiento de fuerza?
- 16 Define el concepto de flexibilidad.
- 17 ¿Cuáles son los componentes de la flexibilidad?
- 18 ¿Cuáles son los tipos de flexibilidad?
- 19 Diferencias entre estiramientos balísticos y estiramiento por rebotes.
- 20 Dibuja y escribe los principales huesos y músculos.
- 21 Autoevaluación. Escribe porque crees que sacaste esa nota, qué hiciste en el trimestre, y qué tenías que haber hecho para aprobar.

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- Enviar un video explicativo de los fundamentos de la lucha y/o judo (3-5 min).
- Y hacer un trabajo a mano sobre el reglamento del beisbol en el que además de las normas, expliquéis cómo se juega, cómo se hacen las carreras, quién gana,.....

## 4º ESO (Patricia)

### **1º TRIMESTRE**

- Crear tabata con 8 ejercicios donde entrenas todo tu cuerpo. Escrito y explicado a mano con dibujos de los ejercicios seleccionados.

- Resumen de cuadernillo de EF: métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (esquema en una hoja)

## SEGUNDO TRIMESTRE

- Realizar infografía de bádmnton a mano
- Crear un juego popular inventado basándote en uno ya existente.

### 1º BACHILLERATO A (Silvia)

Realizar todas las actividades de teoría que se os pidió en el **1º TRIMESTRE**, y no realizaste.

Realizar las actividades de teoría que he pedido para este **2º TRIMESTRE**

### 1º BACHILLERATO B (Patricia)

#### PRIMER TRIMESTRE

- Resumen de los métodos de entrenamiento siguiendo cuadernillo de trabajo
- Proyecto de entrenamiento personal definido en el blog y cuadernillo

#### SEGUNDO TRIMESTRE

- Infografía a mano de voleibol con detalles reglamentario de los vídeos visto en clase. (a mano)
- Trabajo sobre deportes alternativos de los deportes visto en clase (a mano)

### 1º BACHILLERATO C (Fernando)

#### PRIMER TRIMESTRE

- 1-Qué diferencias hay entre fuerza resistencia y fuerza máxima.
- 2- Sistemas de entrenamiento para la Fuerza resistencia.
- 3- ¿Cómo prevenir lesiones en el trabajo de fuerza?
- 4- Si Luis corre 20 min a un 50% FM, ¿Qué tipo de resistencia está entrenando? Y ¿por qué?
- 5- ¿cuál es tu rango de frecuencia cardíaca cuando trabajas a intensidad alta?
- 6 – Sistemas de entrenamiento fraccionados.
- 7- Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de resistencia.
- 8- ¿De qué se compone la velocidad cíclica?
- 9- ¿Cómo podemos entrenar la velocidad resistencias?
- 10- Beneficios de la flexibilidad
- 11- Explica en qué consiste el método de solveborn.
- 12 – Explica en qué consiste el método fnp.
- 13- Síndrome general de adaptación. Descríbelo.
- 14- Ley del umbral. Explícala.
- 15- Explica 3 principios fundamentales del entrenamiento.
- 16- Diferencia entre volumen e intensidad en el deporte y pon un ejemplo.
- 17- ¿Cómo influye el sueño en el descanso?

#### SEGUNDO TRIMESTRE

- Video explicando los fundamentos del voleibol
- Video explicando que es el pinfuvote.

## OPTATIVA 2º BACHILLERATO

### 1º TRIMESTRE

- Entrega de proyecto del primer trimestre “MI ENTRENAMIENTO PERSONAL” basándote en los datos obtenidos en los test de condición física, crea un programa de acondicionamiento físico diseñado para ti y para poder llevarlo a cabo en las clases en función del objetivo.

### 2º TRIMESTRE

- Vídeos completos de los entrenamientos diseñados realizados por ti.

**REALIZAR TODAS LAS TAREAS PROPUESTAS POR CADA DOCENTE EN FUNCIÓN DEL TRIMESTRE SUSPENSO, OBTENDRÁS UNA CALIFICACIÓN MÁXIMA DE 5.**

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA: PRIMERA SEMANA DE JUNIO**

#### **B) Asignaturas pendientes**

Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo escrito a mano de los contenidos de EF que al alumno/a más le motive (salud, alimentación, deportistas famosos, actividades en la naturaleza, juegos, de cualquier deporte o varios, dopping, anorexia y o bulimia, métodos de entrenamiento...Es decir, de lo que te interese en estos momentos)

Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA: PRIMERA SEMANA DE JUNIO**

#### **C) Calificación**

En cuanto a los procedimientos e instrumentos empleados en base a la situación de cuarentena, hemos acoplado la programación a los medios digitales empleando la PLATAFORMA MOODLE en el caso de Patricia y Fernando y de WhatsApp en el caso de Silvia. Para la resolución de dudas hemos utilizado email y para la comunicación directa con las familias, IPASEN.

La comunicación ha sido quincenal y la proposición de tareas a través de las ventanas de aprendizaje ha sido semanal.

En el caso de EF, nos hemos adaptado a la perfección a la situación, considerando en cuanto a la EVALUACIÓN fundamental, **la adquisición a nivel competencial de la dimensión de la condición física saludable y la dimensión de comunicación y expresión corporal así como obviamente la competencia digital.**

Hemos empleado como **instrumentos de evaluación** fundamental la Rúbrica y la Escala de valoración, trabajando todo a través de vídeos, fotos, cuestionarios por Moodle, tareas competenciales...

Finalmente, en cuanto a la calificación, la decisión del departamento es aportar el siguiente valor a cada trimestre:

1º TRIMESTRE: 50%  
2º TRIMESTRE: 50%  
3º TRIMESTRE: 20%

DE TAL FORMA QUE LA SUMA DE LOS DOS PRIMEROS TRIMESTRES DARÍA EL TOTAL DE LA NOTA DE EF DEL PRESENTE CURSO, QUEDANDO EL TERCER TRIMESTRE ÚNICAMENTE PARA PODER SUBIR LA NOTA FINAL Y NO PERJUDICAR NUNCA AL ALUMNADO EN ESTA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO.