

PLANTILLA PARA SUBIR A LA WEB Y ENVIAR AL ALUMNADO Y FAMILIAS

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA/S PENDIENTE/S	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF
	CURSO: 1º ESO (FERNANDO Y PATRICIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	Condición física y salud/ Juegos y deportes / Expresión corporal/ Actividades físicas en el medio natural Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo de investigación 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... Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los contenidos de la materia y se preocupa por investigar y conocer en profundidad aspectos relacionados con la misma. - Es competente en la dimensión motriz
Criterios de calificación	Entregar el trabajo completo supondrá una calificación de 5 y aprobada la materia pendiente

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF
	CURSO: 1º ESO A Y B (FERNANDO)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	<p>PRIMER TRIMESTRE</p> <ol style="list-style-type: none"> 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?

	<p>17- Errores más comunes en la realización de actividad física.</p> <p>18- ¿Qué soluciones hay para hacer actividades física adecuadamente?.</p> <p>19- Escribe al menos 5 beneficios que notas en la salud tras unas semanas de actividad física.</p> <p>20 Autoevaluación. Escribe porque crees que sacaste esa nota, qué hiciste en el trimestre, y qué tenías que haber hecho para aprobar.</p> <p>SEGUNDO TRIMESTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enviar un video explicativo de los fundamentos del baloncesto (3-5 min). - Explicar en otro video como jugar a tres juegos populares antiguos.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los hábitos saludables y los riesgos del sedentarismo - Conoce las capacidades físicas saludables - Conoce la anatomía básica relacionada con la materia. - Conoce los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del deporte baloncesto.
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF
	CURSO: 1º ESO C Y D (PATRICIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	<p>PRIMER TRIMESTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crear juego de la oca pintado a mano donde las casillas son actividades de condición física y deportiva, indicando en cada casilla la capacidad física básica que se trabaja en cada una de ellas. Se pueden incluir contenidos de salud tales como el sedentarismo, la obesidad, anatomía, - Completar cuadernillo de EF con todas las actividades realizadas del primer trimestre (cuadro de pruebas físicas, el pulso cardíaco, el calentamiento, el aparato locomotor, las cualidades físicas básicas y motrices) <p>SEGUNDO TRIMESTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Completar cuadernillo de EF con todas las actividades realizadas del segundo trimestre (Actitud postural, sedentarismo y obesidad)
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los hábitos saludables y los riesgos del sedentarismo - Conoce las capacidades físicas saludables y las relaciona con actividades y deportes - Conoce la anatomía básica relacionada con la materia. - Conoce e investiga sobre los Juegos Populares así como los juegos de puntería.
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA/S PENDIENTE/S	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF
	CURSO: 2º ESO
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle

Contenidos	Condición física y salud/ Juegos y deportes / Expresión corporal/ Actividades físicas en el medio natural Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo de investigación 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... Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los contenidos de la materia y se preocupa por investigar y conocer en profundidad aspectos relacionados con la misma. - Es competente en la dimensión motriz
Criterios de calificación	Entregar el trabajo completo supondrá una calificación de 5 y aprobada la materia pendiente
INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	
ASIGNATURA: EF	
CURSO: 2º ESO (SILVIA)	
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	<p>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).</p> <p>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.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce las características de la Actividad física saludable - Investiga acerca de atletas destacados - Conoce os fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del Pádel y el bádminton
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA/S PENDIENTE/S	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	
ASIGNATURA: EF	
CURSO: 3º ESO (FERNANDO)	
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	Condición física y salud/ Juegos y deportes / Expresión corporal/ Actividades físicas en el medio natural Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo de investigación 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... Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los contenidos de la materia y se preocupa por investigar y conocer en profundidad aspectos relacionados con la misma. - Es competente en la dimensión motriz
Criterios de calificación	Entregar el trabajo completo supondrá una calificación de 5 y aprobada la materia pendiente

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF
	CURSO: 3º ESO (FERNANDO)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	<p>1º TRIMESTRE (realizarlo a mano)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>SEGUNDO TRIMESTRE -Enviar un video explicativo de los fundamentos de la lucha y/o judo (3-5 min). -Hacer un trabajo a mano sobre el reglamento del béisbol en el que además de las normas, expliquéis cómo se juega, cómo se hacen las carreras, quién gana,.....</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce las características del calentamiento general y específico - Conoce las capacidades físicas básicas, métodos y medios de entrenamiento. - Conoce os fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios de los deportes de lucha - Conoce os fundamentos reglamentarios del béisbol.
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA/S PENDIENTE/S	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 4º ESO (PATRICIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	Condición física y salud/ Juegos y deportes / Expresión corporal/ Actividades físicas en el medio natural Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo de investigación 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... Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los contenidos de la materia y se preocupa por investigar y conocer en profundidad aspectos relacionados con la misma. - Es competente en la dimensión motriz
Criterios de calificación	Entregar el trabajo completo supondrá una calificación de 5 y aprobada la materia pendiente
INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 4º ESO (PATRICIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	1º TRIMESTRE - Resumen de cuadernillo de EF: métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (esquema en una hoja) - Crear tabata con 8 ejercicios donde entrenas todo tu cuerpo. Escrito y explicado a mano con dibujos de los ejercicios seleccionados. SEGUNDO TRIMESTRE - Realizar infografía de bádminton a mano - Crear un juego popular inventado basándote en uno ya existente.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Conoce las características del calentamiento general y específico -Conoce las capacidades físicas básicas, métodos y medios de entrenamiento. - Conoce y pone en práctica nuevas tendencias del entrenamiento deportivo. -Conoce os fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del bádminton. - Investiga acerca de los Juegos populares y tradicionales
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA/S PENDIENTE/S	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 1º BACHILLERATO
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	Condición física y salud/ Juegos y deportes / Expresión corporal/ Actividades físicas en el medio natural Para recuperar la asignatura de cursos anteriores, deberán entregar un trabajo de investigación 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... Será un documento escrito a mano y de 10 folios como mínimo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los contenidos de la materia y se preocupa por investigar y conocer en profundidad aspectos relacionados con la misma. - Es competente en la dimensión motriz
Criterios de calificación	Entregar el trabajo completo supondrá una calificación de 5 y aprobada la materia pendiente
INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 1º BACHILLERATO A (SILVIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	PRIMER TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> - Resumen de los sistemas de entrenamiento indicados en el cuadernillo de EF SEGUNDO TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamiento de tres días mediante formato vídeo aplicando los sistemas
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y practica los sistemas de entrenamiento deportivos.
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 1º BACHILLERATO B (PATRICIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	PRIMER TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> - Resumen de los métodos y sistemas de entrenamiento siguiendo cuadernillo de trabajo - Proyecto de entrenamiento personal definido en el blog y cuadernillo SEGUNDO TRIMESTRE <ul style="list-style-type: none"> - 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)
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce, practica e investiga los métodos, medios y sistemas de entrenamiento deportivo - Conoce os fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del voleibol. - Investiga acerca de los deportes alternativos trabajados en clase.

Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.
---------------------------	---

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 1º BACHILLERATO C (FERNANDO)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle
Contenidos	<p>PRIMER TRIMESTRE</p> <p>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?</p> <p>SEGUNDO TRIMESTRE</p> <p>-Video explicando los fundamentos del voleibol - Video explicando que es el pinfuvote.</p>
Criterios de evaluación	-Conoce, practica e investiga los métodos, medios y sistemas de entrenamiento deportivo -Conoce os fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del voleibol. -Investiga acerca del deporte alternativo: pinfuvote.
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE 1ª EVALUACIÓN y/o 2ª EVALUACIÓN	
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EF CURSO: 2º BACHILLERATO (PATRICIA Y SILVIA)
Fecha entrega actividades	Las indicadas en la Plataforma Moodle y ventanas de aprendizaje, siendo la fecha límite el 5 de junio.
Fecha realización prueba	A lo largo del tercer trimestre
Medio de entrega	Plataforma Moodle

Contenidos	<p>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.</p> <p>2º TRIMESTRE -Vídeos completos de los entrenamientos diseñados realizados por ti.</p>
Criterios de evaluación	- Conoce y pone en práctica los sistemas de entrenamiento y los aplica a sus propios objetivos
Criterios de calificación	Será obligatoria la entrega de todos los trabajos para obtener un aprobado en cada uno de los trimestres.