



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

## EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 19/20



De conformidad con lo dispuesto en el artículo 15.3 del Decreto 111 /2016, de 14 de junio, el alumno o la alumna con MATERIAS NO SUPERADAS en cursos anteriores, deberá seguir los programas de refuerzo destinados a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y superar las evaluaciones correspondientes a dichos programas.

El Departamento de Educación Física ha decidido que para superar positivamente los objetivos y determinar que se ha conseguido alcanzar el desarrollo de las Competencias Básicas correspondientes **de la materia pendiente: EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO**, se debe:

- 1- Realizar trabajo de la asignatura del curso anterior como programa de refuerzo destinado a la recuperación y entregar al Jefe de Departamento el 29 de mayo de 2020.
- 2- Informe favorable del profesor del curso en el que se encuentre.

El alumnado podrá preguntar todas las dudas que considere oportunas al profesorado de Educación Física del centro, con objeto de una óptima resolución de los ejercicios y logro de los objetivos.

<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u>
PRESENTACIÓN	10% de la calificación
TRABAJO SOBRE CONTENIDOS DEL CURSO NO SUPERADO	60% de la calificación
INFORME FAVORABLE DEL PROFESOR DEL CURSO EN EL QUE SE ENCUENTRA	30% de la calificación

Se considera la materia aprobada cuando la media ponderada sea al menos un 5. En caso de no superar dichos objetivos, el alumno/a tendrá otra oportunidad en una prueba teórica en Junio y otra en Septiembre. Para la calificación final del alumno en esta convocatoria extraordinaria, sólo se tendrá en cuenta la calificación obtenida en dicha prueba.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente en el curso 19/20.

Se evaluarán tanto los objetivos correspondientes como el grado de consecución de las Competencias Básicas.

ENTREGA AL ALUMNADO DEL BOLETÍN Y DE ESTE DOCUMENTO:  
**8 DE ENERO DE 2020**

Huelva, a 8 de enero de 2020

Enterada la familia

Fdo:.....



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 19/20

Alumno/a:

Curso:

**ACTIVIDADES QUE DEBE ENTREGAR EL ALUMNADO CON LA  
ASIGNATURA PENDIENTE.**

## ¿Estas en forma?

### 1. ¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

La condición física es la suma de capacidades que tiene el organismo para afrontar tareas físicas con la máxima eficacia y rendimiento, consiguiendo con ello una mejora de los parámetros físicos y psíquicos del organismo, que conllevan un beneficio sobre la salud y calidad de vida.

La condición física depende:

- De la edad y sexo: a cada edad corresponde un desarrollo, y las hormonas permiten al hombre ser más fuerte y a la mujer más flexible.
- De la herencia genética
- De la coordinación del sistema nervioso
- De las capacidades psíquicas
- De la experiencia previa
- De los hábitos de vida, que empeora con la falta de ejercicio, mala nutrición, consumo de tabaco y alcohol (que perjudica nuestra salud, aumentando las pulsaciones por minuto, con problemas de circulación sanguínea, respiración acelerada con poco esfuerzo, dolores de espalda, pérdida de vitalidad, etc...).

Para desarrollar tu condición física, se deberá realizar un entrenamiento adecuado y un entrenamiento de tus capacidades psicológicas.

#### 1.1. Como desarrollar la condición física

Para mejorar la condición física controlaremos y tendremos en cuenta:

- Tu **condición física inicial** y estado de **salud**.
- La **frecuencia** con la que haces ejercicio y la intensidad del mismo.
- La **progresión** (en dificultad, intensidad, etc)
- Que sea **completa** (dirigida a todas las partes del cuerpo).
- Y que sea **individual** (adaptado a tu nivel y experiencia).



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 19/20

### Tipos de ejercicios

Según el tipo de ejercicio que realicemos, mejoramos una capacidad física distinta; así hay ejercicios:

- De **resistencia**: intervienen grandes masas musculares y mejoran el sistema cardiovascular y respiratorio
- De **flexibilidad**: se producen estiramientos persistentes que mejoran la capacidad de tus músculos para realizar movimientos amplios hasta el final de su recorrido.
- De **fuerza**: se contrae la musculatura mejorando la posibilidad de vencer un peso.
- De **velocidad**: se mejora tu capacidad para realizar movimientos muy rápidos.

En ocasiones con un mismo ejercicio puedes mejorar distintas capacidades (por ejemplo la fuerza/velocidad).

### 1.2. Beneficios de una buena condición física

- Mejora del metabolismo y de los cuatro sistemas que intervienen en el ejercicio: Sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, aparato locomotor.
- Evitas el riesgo de padecer enfermedades y lesiones.
- Te sientes mejor porque puedes hacer más actividades durante el día, con más vitalidad, optimismo y alegría.
- Reduces preocupaciones y tensiones.

### Sistema cardiovascular (corazón, venas, arterias)

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón y por tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transportar oxígeno y sustancias nutritivas.
- El corazón se fortalece (no olvides que es un músculo y puede impulsar más sangre en cada latido).
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño), por lo que la sangre llega a "más sitios".
- Y por tanto: disminuye la frecuencia cardiaca y el corazón puede descansar más.

SE MEJORA CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA

### Sistema respiratorio (pulmones y vías respiratorias)

- Aumenta la ventilación de los pulmones y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de los movimientos respiratorios.
- El aire que entra puede recorrer mayor espacio pulmonar.
- Aumenta lo que en el deporte llamamos "capacidad vital": es la cantidad de aire que podemos expulsar (echando el aire con todas nuestras ganas) después de cogerlo también con las mismas ganas. Dependerá de estos factores:



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 19/20

#### *Mayor capacidad vital*

- Persona de 25 o menos años
- Hombre
- Persona entrenada
- Persona con hábitos sanos

#### *Menor capacidad vital*

- Persona de más de 25 años
- Mujer (10% menos)
- Persona no entrenada
- Persona con hábitos negativos (sedentaria, fumadora, bebedora...).

#### SE MEJORA CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA Y RELAJACIÓN

#### Sistema nervioso (sistema nervioso central, periférico y vegetativo)

- Aunque es mayormente hereditario, el ejercicio puede proporcionar mejor velocidad de reacción y por tanto mayor coordinación para realizar los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa, el estrés y las preocupaciones.

#### SE MEJORARÁ CON EL TRABAJO DE COORDINACIÓN Y VELOCIDAD

#### Aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos)

- Favorece el crecimiento, pues los huesos reciben mayor presión.
- Refuerza los órganos pasivos: huesos, ligamentos, tendones y articulaciones, reduciendo la posibilidad de padecer lesiones y enfermedades del aparato locomotor.
- Los músculos, órganos activos, ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y en flexibilidad si trabajamos equilibradamente estas cualidades.
- Se mejora la coordinación muscular.

#### SE MEJORARÁ CON EL TRABAJO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 19/20

## ACTIVIDADES

1. ¿Cómo adaptarías un ejercicio de abdominales para trabajar predominantemente la resistencia? ¿Y la fuerza? ¿Y la velocidad?

2. Describe una actividad o ejercicio de resistencia, otra de fuerza y otra de flexibilidad.

3. ¿Cómo distinguirías un ejercicio de fuerza de uno de flexibilidad?

4. ¿Qué cualidades físicas crees que se trabaja de forma predominante en estos deportes?. Si crees que se trabajan varias cualidades, ponlas en orden de importancia:

Natación.....	Fútbol.....
Esgrima.....	Gimnasia Rítmica.....
Gimnasia deportiva.....	Aerobic.....
Halterofilia.....	Atletismo: 5000 m.....
Lanzamiento de jabalina.....	Petanca.....
Atletismo: 100 m.....	Atletismo: 110 m vallas.....

5. ¿Qué es la habilidad motriz? ¿Implica trabajar la inteligencia?

6. Haz un círculo en la respuesta correcta. El término CF se relaciona con:

- |                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| a) resistencia | b) Jugar bien a todos los deportes |
| c) Salud       | d) Tener mucha flexibilidad        |

7. ¿Cuáles de los siguientes condicionantes influyen en la Condición Física?

Genética	Tabaco	Edad	Cultura	Inteligencia
Tabaco	Sexo	Estrés	Memoria	Alimentación



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 19/20

8. Completa la tabla

SISTEMA	Efecto que se consigue con el ejercicio (escríbelo de forma breve)	¿Cómo se mejora?
Cardiovascular		
Respiratorio		
Nervioso		
Locomotor		

9. Describe los test que hemos hecho en clase.

## Vamos a calentar

Realiza un trabajo sobre el calentamiento donde indiques:

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. ¿Para qué sirve?
3. Partes de un calentamiento
4. Diseña un calentamiento diferenciando sus partes. Describe los ejercicios que lo componen. (Puedes utilizar los ejercicios que hacemos normalmente en clase)