



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

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 3º 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 28 de mayo de 2021.
- 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 20/21.

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

ENTREGA AL ALUMNADO DEL BOLETÍN Y DE ESTE DOCUMENTO:  
**14 a 18 DE DICIEMBRE DE 2020**

Huelva, a        de diciembre de 2020

Enterada la familia

Fdo:.....



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 20/21

**Alumno/a:**

**Curso:**

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

## **¡Cortocircuito!**

El entrenamiento en circuito es un sistema para el desarrollo de las cualidades físicas básicas y coordinativas que combina ejercicios cuyo objetivo es implicar a todas las partes del cuerpo. La disposición de los ejercicios se realiza de forma circular, y se denominan estaciones. El control se realiza por tiempo o repeticiones. Cuando termina se cambia de estación de forma que mientras unos hacen un ejercicio los otros hacen otro diferente.

### **1. Características del entrenamiento en circuito**

Se trata de un sistema que resulta accesible a todos, sin distinción de edad, sexo o capacidades físicas, donde cada cual participa de forma independiente, regulándose a sí mismo. Sus virtudes principales son:

- ⇒ Estimula a los participantes a establecer y mantener un ritmo de trabajo adecuado.
- ⇒ No provoca cambios en el aspecto externo del practicante, ya que siempre se trabaja con cargas mínimas o medias, lo que le hace apto para la iniciación.
- ⇒ El paso permanente de un ejercicio a otro y la posibilidad de modificarlos a cada nueva vuelta del circuito lo convierten en un sistema entretenido y motivador.
- ⇒ La sencillez de los ejercicios permite que cualquier persona pueda desarrollarlos.



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

### 2. Organización del circuito

Se realiza una disposición de los ejercicios de forma circular (de 8 a 12 ejercicios):

- ⇒ Los ejercicios deben ser variados e intercalar los de brazos, piernas o tronco.
- ⇒ Si hay ejercicios de elevada intensidad intercalarlos con otros más suaves.
- ⇒ Los ejercicios pueden ser individuales, por parejas o grupos pero fáciles de aprender y ejecutar.
- ⇒ El número de repeticiones en cada estación dependerá de las capacidades físicas de cada uno.

Para su elaboración hay que tener en cuenta:

- Que el tiempo de trabajo por estación debe oscilar entre 20´ y 45´ o entre 15 y 30 repeticiones. Cuanto más aumente, más duro será el circuito.
- Que el tiempo de recuperación entre cada estación debe oscilar entre ninguno y 1´. Cuanto más aumente más liviano será el circuito.
- Que cada vuelta al circuito completo (todas las estaciones) forman 1 serie.
- Que el número de series o vueltas al circuito debe oscilar entre 2 y 5, donde la 1ª y la última son menos intensas, la 1ª vale para calentar y conocer los ejercicios y la última para volver a la calma.
- Que la recuperación o pausa entre series debe oscilar entre 3´ y 5´.
- Que el tiempo que se invierte en el circuito debe situarse entre los 30´ y 45´.
- Que las pulsaciones durante su realización deben oscilar entre 120 y 170 ppm.

La **progresión** de nuestras capacidades físicas y la dificultad de nuestro entrenamiento en circuito puede establecerse:

1. Aumentando el número de repeticiones de cada uno de los ejercicios.
2. Disminuyendo los períodos de descanso entre ellos.
3. Introduciendo más ejercicios en el circuito.
4. Modificándolos para aumentar su intensidad o su carga.

### ACTIVIDAD

Diseña un circuito que cumpla todos estos requisitos. Debes incluir

- Una descripción detallada de cada ejercicio.
- Incluir al menos 8 ejercicios
- Incluir lo que dura cada ejercicio o las repeticiones; siempre lo mismo
- Especificar las series que se van a realizar.
- Incluir un dibujo donde se especifique el orden de los ejercicios.



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 20/21

## DEPORTES

Describe brevemente (2 folios) uno de los deportes que realizaste el año pasado en clase. Debe incluir:

- Historia del deporte
- ¿En qué consiste?
- Principales reglas de juego
- Principales aspectos técnicos
- Principales aspectos tácticos.
- Principales equipos españoles.

## Hábitos higiénicos, saludables y posturales. Hidratación en el deporte

Hoy en día el concepto de Salud es más amplio; tener salud no es sólo no estar enfermo; es tener una vida plena y esto supone un cambio de hábitos y de estilo de vida.

Los beneficios para nuestra salud y por tanto para nuestra condición física, vienen de tres hábitos de oro para nuestra vida. Toma nota:

1. Una nutrición adecuada
2. Realizar actividad física con regularidad
3. Tener higiene personal, eso significa no sólo no ser un "guarrete", sino trabajar los hábitos higiénicos y posturales, y eso incluye el uso de ropa adecuada, la limpieza constante, la actitud al sentarse, andar o estar de pie, la forma correcta de realizar los ejercicios.

### 1. NUTRICIÓN

Para llevar una dieta sana y equilibrada:

- Hay que comer lo que se gasta; eso vale tanto para un deportista como para una persona que no se mueve. El gasto calórico oscila entre 1500 y 3500. Así será mayor en los hombres, los adultos y en las personas con mayor peso y talla, y aumentará también con el ejercicio, en función del tipo, de la duración y la intensidad del mismo.
- Hay que comer "de todo", es decir, las cantidades necesarias de los dos tipos de nutrientes:
  - Los que producen energía: hidratos de carbono, grasas y proteínas.
  - Los que no producen energía pero contribuyen a ello: agua, vitaminas y minerales.



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

A efectos prácticos, los distintos alimentos se pueden clasificar en cuatro grandes grupos, en función de sus características nutricionales, mediante lo que se denomina **el trébol de la alimentación equilibrada**:

- Grupo 1: *Leche, y productos lácteos* 20%. → 500 g./día
- Grupo 2: *Carnes, pescados y huevos* 10%. → 200 g./día
- Grupo 3: *Frutas y verduras* 50%. → 1 Kg./día
- Grupo 4: *Pan y cereales* 20%. → 500 g./día

## 2. HÁBITOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES

A la hora de realizar actividades físico-deportivas, debemos observar una serie de hábitos que van a influir definitivamente para que el efecto de dicha actividad sea positiva.

### Indumentaria

Para toda actividad física se recomienda, utilizar tejidos naturales, preferiblemente de algodón. Los tejidos han de poder absorber el sudor y ser transpirables. Las prendas no transpirables alteran la termorregulación corporal. Cada deporte posee una indumentaria específica y debe respetarse.

Evita llevar anillos, pulseras, pendientes grandes para evitar accidentes, así como medias, leotardos; y si tienes el pelo largo, recógetelo, evitará riesgos de accidentes por mala visibilidad o por descoordinación al retirárselo de los ojos.

### Calzado

Es muy importante ir bien calzado. El mejor calzado para la actividad física es el deportivo, que está pensado y diseñado para hacer ejercicio porque tiene un sistema de amortiguación y se adapta mejor al pie. El objetivo de este calzado es que el pie se sujete correctamente mientras saltamos, corremos o realizamos giros. Por ello varía según la superficie del suelo en que se practique el ejercicio:

- Para caminar se utilizan zapatos duros.
- Para las pistas cubiertas de PVC o parquet la suela de caramelo o blanca.
- Para la carrera o el cross, con cámara de aire.
- Para las carreras cortas en pista con clavos.
- Para el fútbol en albero, césped o césped artificial los tacos o microtacos.

El elemento que contribuye mejor a la sujeción del pie es el acordonamiento. Los cordones, convenientemente anudados, cierran el calzado por la parte superior y otorgan al pie la seguridad necesaria y a la persona, confianza y tranquilidad.

Si los cordones no están anudados sucede lo siguiente:

- El pie no queda sujeto dentro de la zapatilla y baila dentro de la misma. Las consecuencias pueden ser que el pie se tuerza y ocasione esguinces u otras lesiones más graves. También, la efectividad de los movimientos en los que participa, que son casi todos, disminuye: se salta menos, se corre menos y más inseguro, no se puede golpear bien un balón, etc...



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

- La inestabilidad del tobillo se transmite a otras articulaciones: La zapatilla, no frena los vaivenes laterales del pie, y transmiten la inestabilidad a las rodillas y a las caderas. Al final, los músculos lumbares de la zona baja de la espalda son los que controlan la inestabilidad de los tobillos.

Además debemos tener en cuenta:

- Que el zapato no tenga costuras internas (para evitar roces), y que esté recubierto en su interior por tejido absorbente.
- Que la puntera y la talonera estén reforzadas, esta última con espacio para dejar libre el tendón de aquiles y evitar tendinitis por microtraumatismos.

### Higiene personal

- Se recomienda ducharse después de realizar una actividad física, tanto por higiene como para prevenir enfermedades dermatológicas.
- Se recomienda el uso de gel neutro y el pelo no es aconsejable lavarlo más de 3 veces por semana.
- En las duchas de vestuarios es conveniente el uso de zapatillas de baño para evitar el contagio de hongos.
- Después de la ducha la ropa debe ser limpia, incluso la interior.
- No se deben compartir las toallas
- Las uñas de los pies y de las manos debes estar cortas y rectas, cortarlas en curva favorece la aparición de uñeros.
- La higiene bucal es igualmente importante, las caries deben ser tratadas. No olvides que son una infección, que se puede ir a la sangre e infectar cualquier parte del cuerpo.

### 3. HÁBITOS POSTURALES

Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres, por lo que si no modificamos aquellas que son erróneas, podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral. Hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias, hasta que resulten espontáneos y naturales.

La higiene postural y la ergonomía son EFICACES para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias. Una misma actividad se puede hacer adoptando posturas distintas.

#### Para dormir

- Es mejor hacerlo boca arriba o de lado, con las rodillas flexionadas o semiflexionadas.
- El colchón debe ser firme y recto, pero lo suficientemente mullido para adaptarse a las curvas de la columna. Para valorarlo, acostarse boca arriba con las piernas estiradas, se debe notar que la columna lumbar está apoyada en el colchón y no forma un arco por encima de él.
- La almohada debe asegurar que la columna cervical forme con la columna el mismo ángulo que al estar de pie, que no caiga ni rote.



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

### Para estar sentado

Debemos evitar adoptar la posición que llamamos del sofá: sentados en el extremo de la silla, con las piernas estiradas hacia delante y la espalda encorvada. La posición sería la siguiente:

- Apoyar los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel que las caderas (formando un ángulo de 90°).
- Debemos apoyar la espalda en el respaldo de la silla, ocupando el asiento en su totalidad y llevando la cadera hasta el fondo del mismo.
- Es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.
- Para trabajar con el ordenador la pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. Debes situarla a unos 45 cm de distancia, frente a los ojos y a su altura o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos sobre la mesa. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°.

### Para estar de pie

Estar de pie, parado y quieto, es dañino para la espalda. Si debe hacerlo, debe seguir estas normas y prestar especial atención al calzado:

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro.
- Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.
- No esté de pie si puede estar andando.
- Evite los zapatos de tacón alto y los planos, especialmente si existen problemas de rodilla. Un talón de 1,5 a 3 cm suele ser adecuado.

### Para levantarse y tumbarse

- Para levantarse de la cama no hacerlo de golpe hacia delante. Hacerlo de lado, deslizándose los pies por el borde de la cama y empujando con las manos por delante del pecho.
- Para sentarse en un sofá: flexionar el tronco y las piernas hasta tocar con las manos el sofá. Dejarse caer controlando el movimiento, no hacerlo de golpe.
- Para levantarse del sofá balancearse hacia delante buscando la misma posición que para sentarse, o colocar las manos sobre las rodillas, desplazando el centro de gravedad hacia delante.

### Para coger peso

- La espalda debe estar recta.
- El peso próximo al cuerpo y los pies próximos al peso.
- Si se debe transportar, hacerlo lo más cerca posible del cuerpo, no con los brazos extendidos y si el peso es considerable, hacerlo con las rodillas semiflexionadas.
- No te inclines nunca con las piernas estiradas, ni gires mientras sujetes el peso en alto.



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



## EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 20/21

### Para realizar tareas domésticas

- Al barrer o fregar el palo de la escoba o fregona debe ser lo suficientemente largo como para que no haya que inclinarse. Muévela lo más cerca posible de los pies y sólo con el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura.
- Para usar el aspirador utiliza la misma postura que para barrer, y si tienes que agacharte hazlo doblando las piernas y si es necesario apoyando una de las rodillas en el suelo, de forma que la espalda permanezca recta. Si tienes que inclinarla, apoya la mano libre sobre la rodilla o en el suelo.
- Para fregar los platos, el fregadero debe estar a la altura del ombligo. Mantén un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterna los pies.
- Para limpiar los cristales o azulejos, apoya la mano que no usas en la pared y cambia la mano con frecuencia. El brazo que limpia tiene que tener el codo flexionado y hacerlo desde la altura del pecho hasta la de los ojos. Para limpiar por encima de ese nivel súbete a una escalera.
- Para planchar, la tabla debe estar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne los pies.
- Para hacer las camas no te agaches con las piernas rectas, flexiónalas. Si la cama está pegada a la pared sepárala antes de hacerla de forma que la puedas rodear completamente.

### 4. HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

Trataremos de orientarte mediante unas pautas que dividiremos entre el antes, el durante y el después de la actividad:

#### Antes

- Beber antes del ejercicio aunque no se tenga sed (unos 2 vasos de agua) de 15 a 30 minutos antes de la actividad, más bien fría para acelerar su absorción.
- Agua sin burbujas, en verano casi mejor agua sola. Evitar azúcares antes pues se provoca un descenso de la glucosa sanguínea y se queman menos grasas.
- Cuando tienes sed es que has perdido un 4% de líquidos, el rendimiento ha comenzado a bajar ¡Adelántate a ese momento! No esperes a tener sed.

#### Durante

- Beber entre 150 y 200 ml (un vaso) en tragos pequeños cada 15 minutos aprox. Algo más si hace calor, y no debe ingerirse muy fría.

#### Después

- Beber mínimo 500 ml (unos 3 vasos) de agua sin gas. Las bebidas deportivas suelen reponer líquido y material energético a la vez, aunque no suelen ser necesarias, pero impulsan a beber más.

#### Siempre

- Procura beber unos 2 litros de líquidos al día (agua, zumos, frutas...)
- Acostúmbrate a cualquier bebida (incluso agua) bebiendo en los entrenamientos





# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 20/21

## Actividades

1. ¿Qué tipos de tejidos son recomendables para realizar actividad física? ¿por qué?
2. ¿Qué deben hacer las personas con pelo largo para hacer deporte? ¿y las que llevan piercings?
3. ¿Qué problemas puede causar un zapato mal abrochado?
4. ¿Qué tipo de suela recomiendas para cada tipo de suelo?
5. ¿Por qué debemos ducharnos después de realizar actividad física?
6. ¿Cómo podemos evitar contagios en una ducha comunitaria?
7. ¿Qué entendemos por salud?
8. ¿Cada cuanto tiempo es recomendable andar cuando se está mucho tiempo sentado?
9. ¿Cuál debe ser la posición adecuada de las piernas al sentarse?
10. ¿Cómo debemos colocar los brazos para trabajar en el ordenador?
11. ¿Cuál sería el tacón adecuado del calzado si se debe estar mucho tiempo de pie?
12. Recomendaciones a seguir si debemos estar de pie mucho tiempo
13. ¿Cómo debemos sentarnos en el sofá?
14. Normas para coger un peso del cuerpo.
15. ¿Qué altura debería tener el fregadero?
16. ¿Cómo debemos limpiar cristales? ¿qué hacemos con el brazo que limpia? ¿y con el que no limpia? ¿Qué debemos hacer para limpiar por encima de los hombros?
17. ¿Cómo se debe beber durante el ejercicio?
18. ¿Es bueno tomar bebidas azucaradas después del ejercicio? ¿por qué?
19. ¿Qué cantidad de agua debemos tomar al día?
20. Nombra los nutrientes que proporcionan energía
21. ¿Qué gasto de energía tenemos al día? ¿De qué depende?
22. Normas para una buena nutrición.