

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

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 26 de mayo de 2023.
- 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 teórico-práctica en junio. Para la calificación final del alumno/A 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 del pasado curso 21/22. Se evaluarán tanto los objetivos correspondientes como el grado de consecución de las Competencias Básicas.

ENTREGA AL ALUMNADO DE ESTE DOCUMENTO:

**17 a 19 de NOVIEMBRE de 2022**

Huelva, a    de noviembre de 2022

Enterada la familia

Fdo:.....

**Alumno/a:**

**Curso:**

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

## ACTIVIDAD 1

### CALENTAMIENTO / WARM UP

#### **Lee el documento y responde a las preguntas**

Como ya sabes de cursos anteriores, existen dos tipos fundamentales de calentamiento: el calentamiento general y el calentamiento específico, durante este curso nos vamos a centrar en el estudio del calentamiento específico, pero antes, hagamos un repaso de conceptos que debes tener muy claros.

#### 1. **Concepto de calentamiento**

El calentamiento es el “conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero y luego específico que se realizan previo a toda actividad física en la que la exigencia de esfuerzo sea superior a la normal con el fin de preparar los órganos del cuerpo y disponerlos para un máximo rendimiento”.

#### 2. **Beneficios del calentamiento**

- ✓ Aumenta las pulsaciones y el aporte de sangre a los músculos, lo que disminuye la rigidez, el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento.
- ✓ Aumenta la temperatura muscular: La temperatura incrementa en los músculos que se están utilizando durante el calentamiento. Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido.
- ✓ Incrementa la frecuencia respiratoria para que entre más oxígeno en tus pulmones, pase a la sangre y llegue a los músculos. Los músculos necesitan oxígeno para trabajar.

**Resumiendo**, podemos decir que los dos principales **objetivos** de un calentamiento son:

1. Evitar el riesgo de lesiones durante el esfuerzo



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



2. Preparar a la persona para esfuerzo física, psíquica y fisiológicamente.

### 3. Tipos de calentamiento

**General:** Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física: clases, mantenimiento, entrenamientos, deportes...

**Específico:** Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados.

<b>Calentamiento general (8-20 min)</b>	
1.	<b>Fase de activación (3-5 min):</b> Carrera suave para activar el organismo y los músculos en general.
2.	<b>Movilidad articular (2-3 min)</b> (optativa): se trata de calentar más específicamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente (tobillos, rodillas, caderas, hombros...).
3.	<b>Desplazamientos dinámicos (4-8 min):</b> diversos ejercicios útiles para movilizar diferentes grupos musculares (carrera lateral, cruzando piernas, elevaciones de rodillas, talones, etc...)
4.	<b>Estiramientos (1-5 min)</b> (optativo si se va a continuar con el calentamiento específico)
<b>Calentamiento específico (5-15 min)</b>	
5.	<b>Desplazamientos propios del deporte a practicar (5-7 min)</b> <input checked="" type="checkbox"/> Desplazamientos defensivos de los distintos deportes <input checked="" type="checkbox"/> Desplazamientos imitando gestos deportivos como el remate de cabeza en fútbol o los lanzamientos de balonmano o fútbol.
6.	<b>Ejercicios técnico-tácticos (5-7 min):</b> <input checked="" type="checkbox"/> Técnicos: con el material correspondiente p ej. conducciones, bote, lanzamientos <input checked="" type="checkbox"/> Tácticos: donde haya que tomar decisiones tácticas, p ej. rondo, 2x2
7.	<b>Estiramientos (3-5 min):</b> específicos de las zonas que se vayan a utilizar.

### 4. Consideraciones para preparar un calentamiento

#### Criterios o recomendaciones comunes a todos los calentamientos

- Debe seguir un orden de ejecución.
- Los ejercicios deben ser variados de menor a mayor dificultad y de menor a mayor intensidad.
- No debes realizar grandes pausas durante el calentamiento porque se perdería el efecto.
- Hay que trabajar las dos partes del cuerpo por igual (derecha e izquierda)



# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES



- Debe haber muchos ejercicios y de pocas repeticiones utilizando muchas articulaciones y músculos en distintas direcciones y ángulos.

## PREGUNTAS SOBRE EL CALENTAMIENTO

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. Qué beneficios tiene el calentamiento?
3. ¿Cuáles son los principales objetivos del calentamiento?
4. **Describe** 5 ejercicios que puedes incluir en un calentamiento: no sirve solo nombrarlos. Hay que describir la posición desde la que se empieza a hacer el ejercicio (posición de los brazos, las piernas, las rodillas, los pies, espalda, lo que proceda) y el movimiento que se hace, hacia dónde y con qué parte del cuerpo, por ejemplo:  
Abdominales:
  - Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas y los brazos detrás de la cabeza.
  - Flexión de tronco hacia delante hasta tocar las rodillas con los codos. 5 repeticiones
5. ¿Cuál es la diferencia entre el calentamiento específico y el general?
6. Verdadero o falso  
**El calentamiento:**
  - Debe incluir muchos ejercicios que trabajen muchas articulaciones diferentes
  - Debe ir de mayor a menor intensidad
  - Se debe parar a descansar cuando se esté cansado
  - No debe incluir muchas repeticiones de cada ejercicio
  - Debe trabajar todas las partes del cuerpo por igual, independientemente de la actividad que se vaya a realizar después
7. ¿Qué diferencia hay entre los ejercicios técnicos y los tácticos del calentamiento específico?
8. Nombra las fases del calentamiento general. Distribuye el tiempo para un calentamiento de 15 minutos. ¿Qué tiempo correspondería a cada parte?
9. **Describe** tres ejemplos de ejercicios para el calentamiento específico de uno de estos deportes: Baloncesto, voleibol, gimnasia rítmica.
10. Describe 10 ejercicios para un calentamiento general.


## ACTIVIDAD 2

# Hábitos saludables

Hoy en día el concepto de Salud no significa 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 no sólo significa 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 pié, la forma correcta de realizar los ejercicios.

Health is a state of physical, mental and social well being. To be healthy you have to follow 3 basic rules:

1. Food: eat healthy (enough and balanced)
2. Exercise: To get fit (stay active, practice sports)
3. Habits: To have friends, keep yourself clean, avoid drugs, alcohol and tobacco, sleep enough, drink enough, use safety equipment and play by the rules.

### 1. NUTRICIÓN / NUTRITION

Para llevar una dieta sana y equilibrada:

- Hay que comer lo que se gasta. 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. Comer menos de lo necesario puede producir anemia, mareos y atrofia muscular. Comer en exceso puede producir sobrepeso y enfermedades del sistema circulatorio (corazón y arterias)
- Hay que comer "de todo", es decir, las cantidades necesarias de los dos tipos de nutrientes, es lo que conocemos como dieta equilibrada (Balanced diet):

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

1. Proteínas / Proteins (15% de las calorías)
  - Ayudan a la construcción de tejidos / They help the body grow
  - Carne, huevos, leche, pescado, legumbres/Meat, eggs, milk, fish, legums.
2. Carbohidratos /Carbohydrates (55% de las calorías)
  - Aportan la mayor parte de la energía
  - Los hay de dos tipos: a) azúcar, pasteles y tartas (comer en poca cantidad)  
b) arroz, pasta, patatas y cereales (comer en mayor cantidad)
3. Grasas /Fats (30% de las calorías)
  - Productos animales, aceites, mantequilla. Animal products, oils and butter.
4. Algunos de estos alimentos son importantes porque son ricos en fibra que ayuda al sistema digestivo a trabajar correctamente y tienen poca grasa / Dietary fibre like fruits and vegetables.
5. Las vitaminas y los minerales también son necesarios para el metabolismo. Se encuentran en cantidades variables en los alimentos, por lo que una dieta variada nos garantiza una ingesta adecuada de todos ellos y no requiere suplementos.
6. El agua es necesaria para las reacciones químicas. Al menos 2 litros diarios.

## 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...
- 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

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

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.

## 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.

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

- 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, deslizando 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.

## 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 un pie tras otro.
- 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.

## Actividades

1. ¿Qué tipos de tejidos son recomendables para realizar actividad física?  
¿por qué?

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

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 pié?
12. Recomendaciones a seguir si debemos estar de pié 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.

## ACTIVIDAD 3

# El juego

Realiza un trabajo donde se reflejen las siguientes respuestas:

1. ¿Qué es el juego?
2. ¿Por qué jugamos?
3. Tipos de juegos
4. Beneficios del juego
5. Teniendo en cuenta los elementos del juego (Objetivo del juego, terreno de juego, material, participantes y reglas), describe de forma breve un deporte o un juego que conozcas.