

TAREAS DE REFUERZO EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. LAS MUSAS

3º ESO

RECUPERACIÓN EV. EXTRAORDINARIA

Responder a cada apartado:

1. CALENTAMIENTO GENERAL:

- ¿Cuáles son los objetivos principales de un calentamiento general?
- ¿Cuáles son las fases de un calentamiento general? Explicación cada fase.
- Elaborar un calentamiento general con una duración de 12 minutos: fases, tiempo y representación gráfica de cada ejercicio (dibujo). Recuerda cumplir el orden básico para su realización.

2. TEST C.F:

- ¿Qué son los test de condición física?
- ¿Qué objetivos tiene los test de condición física?
- ¿Qué requisitos deben cumplir los test de condición física?
- TEST DE VALORACIÓN ANATÓMICA: ¿Qué son?, ¿Cuales son?, ¿Cómo se realizan?
- TEST MOTORES: Nombra dos tipos de test de cada capacidad física (Resistencia, Flexibilidad, Fuerza y Velocidad). De cada test deberás decir cual es su propósito, que material se utiliza, como se ejecuta el test y su anotación.



3. IMC:

- ¿Qué significan esa siglas?
- ¿Para qué se utilizan?
- Escribe la fórmula para hombres y la fórmula para mujeres
- Calcula tu IMC.

4. BÁDMINTON:

- Origen del Bádminton
- Medidas del terreno de juego
- Nombra 3 golpes básicos del bádminton
- Nombra tres faltas en el bádminton

5. ACROSPORT:

- ¿Qué es?
- Categorías
- Principales roles.

6. BALONCESTO:

- Explica qué es un deporte colectivo y razona por qué el baloncesto lo es.
- Explica el nacimiento histórico del baloncesto.
- Explica los puestos específicos del Baloncesto.
- Reglamento Básico: explica qué es:
 - DOBLES:
 - PASOS:
 - 24":
 - 8":
 - ZONA:



- CAMPO ATRÁS:

- FALTA PERSONAL:

- FALTA ANTIDEPORTIVA:

- FUERA.

-Explica la táctica en Baloncesto.

-Explica dos ejercicios de baloncesto, en ambos tienen que incluirse el bote, desplazamiento y tiro a canasta.: Objetivo del ejercicio, descripción del ejercicio, material utilizado y su dibujo.

7. COREOGRAFÍA DE BAILE:

- ¿Qué es una coreografía de bailes?

- Pasos para montar una coreografía.

- Tipos de coreografías

8. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN:

-Diferencia entre nutrición y alimentación

-¿Qué es el metabolismo basal?

-Clasificación de los alimentos según Carlos Ríos

9. ATLETISMO: VALLAS

-¿Qué es el atletismo?

-Fases de la carrera de vallas

10. HIGIENE CORPORAL

Es muy importante prevenir y cuidar nuestra columna vertebral.

Por eso en esta pregunta os vais a convertir en webinvestigadores.

Lo primero que debéis hacer es buscar **información acerca de la Higiene Postural.**



Vuestra webinvestigación se va a centrar en los siguientes aspectos:

- ¿Qué es la Higiene Postural?
- En que consisten las alteraciones más comunes de la columna vertebral: ESCOLIOSIS, CIFOSIS Y LORDOSIS. Debéis reflejar también las causas más habituales por las que se producen.
- Como utilizar la mochila
- Posiciones correctas de la vida cotidiana.
- Posiciones incorrectas de la vida cotidiana.