

IES MESA Y LÓPEZ
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE

El departamento de educación Física del IES Mesa y López seguirá el siguiente plan de trabajo en caso de tener la asignatura pendiente del curso anterior. Teniendo en cuenta que la asignatura se cursa a lo largo de toda la etapa de secundaria y que los deportes y actividades físicas que se realizan son un medio y nunca un fin.

Las fechas de entrega de las tareas, serán las mismas que los exámenes o pruebas que tenga en el nivel que se encuentre cursando y habladas con el propio alumnado

PRIMERO DE LA ESO

Primer trimestre

Tarea 1: Presentar por escrito un calentamiento general, con inclusión de las explicaciones pertinentes y con dibujos

Tarea 2: Presentar por escrito 10 ejercicios de estiramiento, cinco del tren inferior y cinco del superior.

Tarea 3: Realizar una exposición escrita de las normas generales de la asignatura, también puede ser un poster con explicaciones y dibujos.

Segundo trimestre

Tarea 1: Explicar mediante un poster o folio tamaño A3 una explicación gráfica de un recorrido en un campo de baloncesto de distintos ejercicios de habilidades con balón tanto óculo-manual como óculo-pédica

Tarea 2: Realizar un trabajo escrito sobre uno de los deportes que se practican con raqueta como palas de playa, bádminton, tenis, tenis de mesa, frontenis, etc. indicando en qué consiste el juego, cómo se puntúa, cuál fue su origen, dónde se juega o se puede practicar en su entorno cercano y en otros países. El trabajo se presentará con las normas de presentación de trabajos escritos de portada, índice, paginación y bibliografía.

Tarea 3: Realizar una explicación gráfica y narrativa del juego del brilé.

Tercer trimestre

Tarea 1: Presentar 4 juegos relacionados con la expresión corporal

Tarea 2: Presentar un montaje escrito de una composición coreográfica de expresión corporal, especificando el tiempo, los ejercicios, la música, los pasos a realizar y los movimientos para un grupo formado por cinco personas.

SEGUNDO DE LA ESO

Primer trimestre

Tarea 1: Presentar por escrito una relación por escrito de ejercicios de calentamiento con desplazamiento, con inclusión de las explicaciones pertinentes y con dibujos

Tarea 2: Presentar por escrito 10 ejercicios de fuerza, cinco del tren inferior y cinco del superior.

Segundo trimestre

Tarea 1: Realizar un trabajo sobre el disco volador o frisbee. Qué es, cómo se juega, como se puntúa, lugares cercanos para jugarlo, descripción y dibujo y 5 formas de lanzarlo y recibirlo.

Tercer trimestre

Tarea 1: Presentar 4 juegos relacionados con la expresión corporal donde se desarrolle el sentido del ritmo y la memoria motriz, es decir que sea con pasos que se repiten en varias secuencias y que quien lo realice debe recordarlo con detalle

Tarea 2: Presentar un montaje escrito de una composición coreográfica de expresión corporal, especificando el tiempo, los ejercicios, la música, los pasos a realizar y los movimientos para un grupo formado por seis personas, y con soporte musical de folclore canario.

TERCERO DE LA ESO

Primer trimestre

Tarea 1: Presentar por escrito una relación por escrito de 10 ejercicios de calentamiento tanto de movilidad articular y 10 con desplazamiento, con inclusión de las explicaciones pertinentes y con dibujos

Tarea 2: Presentar por escrito 10 ejercicios de fuerza y flexibilidad, cinco del tren inferior y cinco del superior, con dibujos y explicación de ellos.

Segundo trimestre

Tarea 1: Realizar un trabajo escrito sobre uno de los deportes que se practican con balón o bien balonmano o bien vóley en qué consiste el juego, cómo se puntúa, cuál fue su origen, dónde se juega o se puede practicar en su entorno cercano y en otros países.

El trabajo se presentará con las normas de presentación de trabajos escritos de portada, índice, paginación y bibliografía.

Tercer trimestre

Tarea 1: Presentar 5 juegos relacionados con la expresión corporal donde se desarrolle la expresión facial y distintas formas de expresión corporal. Dibujos o fotografías que muestren las distintas emociones que pueden ser representadas con el cuerpo.

Tarea 2: Presentar un montaje escrito de una composición coreográfica de expresión corporal, especificando el tiempo, los ejercicios, la música, los pasos a realizar y los movimientos para un grupo formado por seis personas, y con soporte musical de folclore canario.

CUARTO DE LA ESO

Primer trimestre

Tarea 1: Realizar un calentamiento general y uno específico de 10 minutos de duración, con indicación del tiempo o las repeticiones de cada ejercicio.

Tarea 2: Realizar una sesión de cada una de las cualidades físicas básicas, velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Segundo trimestre

Tarea 1: Realizar un trabajo que consista en la explicación de una sesión de deporte para un grupo de 30 alumnas y alumnos con calentamiento y 10 ejercicios de los que se desarrollan en las clases de educación física.

Tercer trimestre

Realizar por escrito un montaje de Acroesport para un grupo de 8 personas. Indicando las figuras de acroesport mediante dibujos, la música utilizada, y el tiempo de duración.