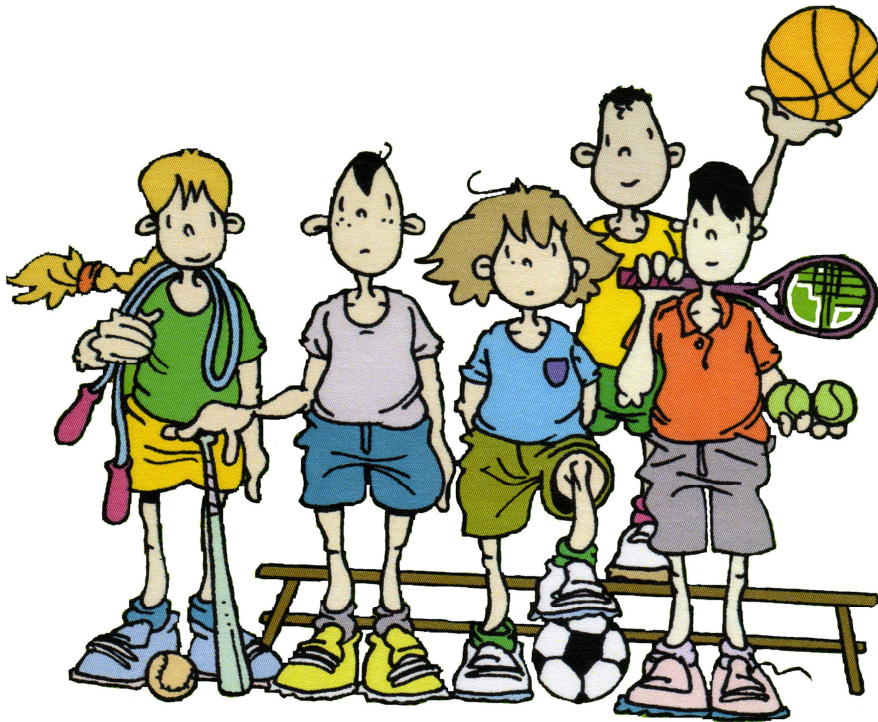


**TRABAJO DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO, CONVOCATORIA FEBRERO 2023.**

El trabajo consistirá en rellenar el cuaderno de actividades que se adjunta a continuación, se debe entregar al profesor Carlos de Gregorio. Un alumno/a no podrá presentar el trabajo posteriormente a la fecha indicada (día del examen según calendario)

# CUADERNO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA



ALUMNO/A:

## INTRODUCCIÓN

Para **entregar** el Cuaderno de Actividades tienes que tener en cuenta que las respuestas tienes que hacerlas debajo de cada pregunta, con bolígrafo azul, y de tu puño y letra (no escritas con el ordenador). Para eso tienes **dos opciones**:

- 1) Imprimir las preguntas del ordenador y realizar a mano y con bolígrafo azul las respuestas.
- 2) Copiar a mano, en una libreta tamaño folio, cada una de las preguntas con bolígrafo de tinta negra y debajo poner cada respuesta con bolígrafo de tinta azul.

Dicho Cuaderno de Actividades será corregido por el profesor, para ver si está debidamente cumplimentado ya que una sola tarea sin realizar conllevará automáticamente suspender la asignatura porque se considera que hay tiempo suficiente para responder a todas las actividades aunque su respuesta no sea la correcta.

**Además** del contenido **se evaluará** la capacidad de expresión, faltas de ortografía, etc.

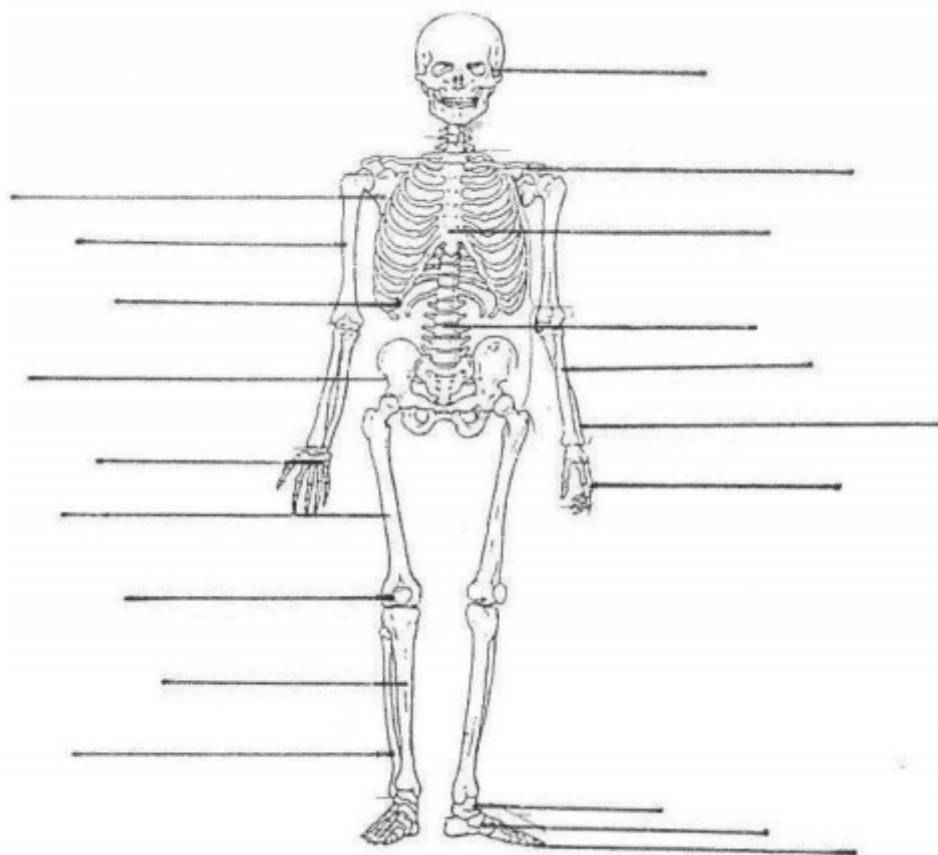
**iMucho ánimo!**

## PRIMER TRIMESTRE

### ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL CUERPO HUMANO

1ª) Para que sepas donde están los huesos más importantes del cuerpo humano,

COMPLETA EL SIGUIENTE DIBUJO PONIENDO EL NOMBRE DEL HUESO CORRESPONDIENTE.



2ª) BUSCA EN UN DICCIONARIO LOS SIGUIENTES MÚSCULOS Y PON TODO LO QUE PONE de cada uno de ellos:

- Trapecio:

- Gemelo:

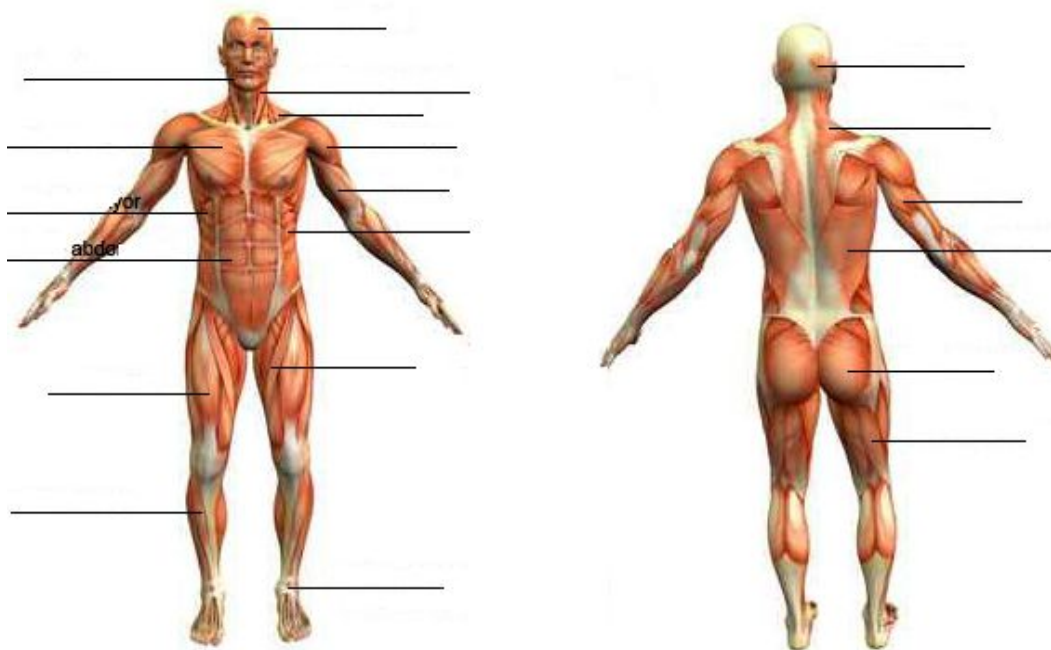
- Tríceps:

- Bíceps:

- Cuádriceps:

- Pectoral:

3ª) Para que sepas donde están los músculos más importantes del cuerpo humano,  
COMPLETA EL SIGUIENTE DIBUJO PONIENDO EL NOMBRE DEL MÚSCULO  
CORRESPONDIENTE.



## **ACTIVIDADES SOBRE EL CALENTAMIENTO**

1ª) ESCRIBE Y DIBUJA DOS EJERCICIOS QUE NOS PUEDAN SERVIR PARA CALENTAR de los siguientes grupos de (dos de cada uno):

-DESPLAZAMIENTOS:

-MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES:

-ESTIRAMIENTOS:

-EJERCICIOS EXPLOSIVOS PARA LA MUSCULATURA:

2ª) EL CALENTAMIENTO SIRVE PARA (subraya las verdaderas):

-CORRER MÁS.

-SER MÁS FUERTES.

-PREPARARNOS PARA UN EJERCICIO DE MAYOR INTENSIDAD.

-MEJORAR LA COORDINACIÓN.

-RENDIR MÁS EN LA ACTIVIDAD PRINCIPAL.

- PREPARARNOS FÍSICA, FISIOLÓGICA Y PSICOLÓGICAMENTE PARA LA ACTIVIDAD POSTERIOR.

3ª) CON EL CALENTAMIENTO EVITAMOS (subraya la verdadera):

-ADQUIRIR MÁS PESO.

-LESIONES.

-ENFERMEDADES.

-QUE NOS PODAMOS CAER.

-CANSARNOS.

4ª) CITA Y DESCRIBE TRES EJERCICIOS QUE PODAMOS REALIZAR EN LA VUELTA A LA CALMA (al final de la sesión).

-

-

## ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LAS CUALIDADES FÍSICAS

1ª) DESCRIBE CUATRO CUALIDADES FÍSICAS Y PON UN EJEMPLO DE EJERCICIO de cada una de ellas:

-

-

-

-

2ª) ¿QUÉ GRADO DE FUERZA PIENSAS QUE TIENES? (subraya la más apropiada):

-BASTANTE -MUCHO -REGULAR -POCO -NADA

¿Y DE RESISTENCIA?:

-BASTANTE -MUCHO -REGULAR -POCO -NADA

3ª) COMPLETA LAS SIGUIENTES DEFINICIONES:

-La fuerza es la capacidad de \_\_\_\_\_ mediante una contracción o esfuerzo muscular.

-La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

4ª) LA RESISTENCIA PUEDE SER (rellena las letras que faltan):

- A \_ \_ \_ \_ \_ A.
- A \_ \_ \_ \_ \_ A.

Pon un ejemplo de una actividad física relacionada con cada una de ellas.

-

-

5ª) ¿A QUÉ CUALIDADES FÍSICAS PIENSAS QUE SE ESTÁ REFIRIENDO ESTAS DEFINICIONES?

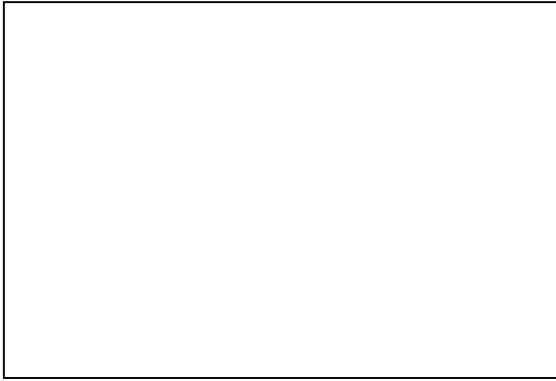
-ES LA CAPACIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR MOVIMIENTOS AMPLIOS \_\_\_\_\_.

-ES LA CUALIDAD QUE NOS PERMITE REALIZAR UN MOVIMIENTO DETERMINADO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE \_\_\_\_\_.

6ª) DIBUJA **TRES** EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD que hayas realizado en clase:







## ACTIVIDADES SOBRE ATLETISMO

Para hacer estas actividades tienes que buscar libros en la biblioteca o consultar en internet. Son muy sencillas y fáciles de encontrar para completarlas.

1ª) EXPLICA CUÁLES SON LOS CUATRO TIPOS DE SALTOS Y DE LANZAMIENTOS QUE SE DAN EN ATLETISMO:

SALTOS: \_\_\_\_\_

LANZAMIENTOS: \_\_\_\_\_

2ª) Busca en los periódicos, en libros o en el ordenador EL NOMBRE DE DOS ATLETAS (ACTUALES O RETIRADOS) DE LAS SIGUIENTES ESPECIALIDADES DE ATLETISMO:

-CARRERA DE VELOCIDAD 100 METROS: \_\_\_\_\_

-SALTO DE LONGITUD: \_\_\_\_\_

-MARATÓN: \_\_\_\_\_

-LANZAMIENTO DE JABALINA: \_\_\_\_\_

-CARRERA DE 1500 METROS: \_\_\_\_\_

3ª) DI SI LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SOBRE ATLETISMO SON VERDADERAS O FALSAS (Rodea la correcta):

- EN EL TRIPLE SALTO SE CAE SOBRE UNA COLCHONETA      V      F
- LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD SON 100-200-400 METROS      V      F
- LA BATIDA ES EL MOMENTO DEL IMPULSO EN LOS SALTOS      V      F
- LA BOLA DE PESO DEBE LANZARSE DESDE UN FOSO DE ARENA      V      F
- LA PRUEBA DE MARATÓN SE REALIZA SOLO EN LA PISTA DE ATLETISMO      V      F
- EN LOS RELEVOS PARTICIPAN 5 CORREDORES      V      F

5ª) ¿CÓMO PIENSAS QUE ES FÍSICAMENTE UN LANZADOR DE ATLETISMO? (subraya las que creas convenientes):

-DÉBIL -GORDO -FLACO -ALTO -FUERTE -BAJO- LENTO- RÁPIDO-

6ª) Busca en internet cuáles son los récords (tiempos) de las siguientes pruebas de atletismo conseguidas en una Olimpiada:

- CARRERA DE 100 METROS LISOS: \_\_\_\_\_
- SALTO DE LONGITUD: \_\_\_\_\_
- SALTO DE ALTURA: \_\_\_\_\_
- LANZAMIENTO DE PESO: \_\_\_\_\_
- MARATÓN OLÍMPICO: \_\_\_\_\_
- CARRERA DE 1500 METROS: \_\_\_\_\_

## SEGUNDO TRIMESTRE

1º) ¿Qué diferencia hay entre juego y deporte? Busca definiciones reales y no pongas nada que no entiendas.

2º) Nombra tres juegos y tres deportes

JUEGOS:

+

+

+

DEPORTES

+

+

+

3º) Diferencia entre un juego cooperativo y un juego competitivo

4º) Desarrolla **dos juegos cooperativos** (atención: juegos, no deporte y cooperativo, no competitivo). Tiene que tener detallado el desarrollo del juego: ¿Cuántos jugadores?, ¿cómo se juega?, ¿se necesita material?.

## TERCER TRIMESTRE

1º) ¿Qué son los deportes alternativos?

2º) Enumera 5 tipos de deporte alternativo explicando brevemente de que trata cada uno de ellos.

¡Mucho ánimo!