

1º E.S.O.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento: concepto, tipos, partes del calentamiento
- Cualidades físicas básicas: concepto y tipos
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Fuerza
- Brilé
- Baloncesto
- Palas
- Expresión Corporal.

2.- DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

El examen de septiembre consistirá en la realización de tres tareas (una teórica y dos prácticas):

A) **Teórica:** El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar el formulario contestando las preguntas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer el formulario?

- Paso uno: abrir el documento mediante este enlace: [examen 1 eso](#)
- Paso dos: leer detenidamente las preguntas del formulario, y hacer una labor de investigación en internet, con esto se pretende que el alumnado investigue, lea y reflexione sobre cada una de las preguntas, para posteriormente contestarlas.
- Paso tres: responder al formulario. El formulario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser abierto cuantas veces quiera, pero ha de tener en cuenta que sólo puede ser respondido un máximo de tres veces..
- El alumnado dispone de dos meses para buscar la respuesta, cuando haya encontrado la respuesta entonces deberá proceder a responder el formulario.

B) **Práctica**: La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada.
 - [Ficha del calentamiento](#)
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia, dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

1 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	2400	46 segundos	50 seg
chicos	1800	10 segundos	30 seg

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

2º E.S.O.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento: concepto, tipos, partes del calentamiento
- Condición Física: Capacidades físicas básicas
- Resistencia: concepto y tipos
- Concepto y características: Actividad Física, Juego y Deporte
- Voleibol
- Disco Volador
- Atletismo
- Rugby
- Expresión corporal
- Juegos y Deportes Tradicionales de Canarias: Lucha Canaria.

2.- DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

El examen de septiembre consistirá en la realización de tres tareas (una teórica y dos prácticas):

A) **Teórica:** El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar el formulario contestando las preguntas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer el formulario?

- Paso uno abrir el documento mediante este enlace: [examen 2 eso](#)
- Paso dos leer detenidamente las preguntas del formulario, y hacer una labor de investigación en internet, con esto se pretende que el alumnado investigue, lea y reflexione sobre cada una de las preguntas, para posteriormente contestarlas.
- Paso tres responder al formulario. El formulario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser abierto cuantas veces quiera, pero ha de tener en cuenta que sólo puede ser respondido un máximo de tres veces..
- El alumnado dispone de dos meses para buscar la respuesta, cuando haya encontrado la respuesta entonces deberá proceder a responder el formulario.

B) **Práctica**: La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada.
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
 - [Ficha del calentamiento](#)
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia. Dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

2 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	2700	56 segundos	70 seg
chicos	2100	20 segundos	40 seg

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

1º PMAR

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento: concepto, tipos, partes del calentamiento
- Condición Física: Capacidades físicas básicas
- Resistencia: concepto y tipos
- Concepto y características: Actividad Física, Juego y Deporte
- Voleibol
- Disco Volador
- Atletismo
- Rugby
- Expresión corporal
- Juegos y Deportes Tradicionales de Canarias: Lucha Canaria.

2.- DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

El examen de septiembre consistirá en la realización de tres tareas (una teórica y dos prácticas):

A) **Teórica:** El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar el formulario contestando las preguntas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer el formulario?

- Paso uno abrir el documento mediante este enlace: [examen 2 eso](#)
- Paso dos leer detenidamente las preguntas del formulario, y hacer una labor de investigación en internet, con esto se pretende que el alumnado investigue, lea y reflexione sobre cada una de las preguntas, para posteriormente contestarlas.
- Paso tres responder al formulario. El formulario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser abierto cuantas veces quiera, pero ha de tener en cuenta que sólo puede ser respondido un máximo de tres veces..
- El alumnado dispone de dos meses para buscar la respuesta, cuando haya encontrado la respuesta entonces deberá proceder a responder el formulario.

B) **Práctica:** La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada.
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
 - [Ficha del calentamiento](#)
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia. Dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

2 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	2700	56 segundos	70 seg
chicos	2100	20 segundos	40 seg

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

Telde a 27 de junio de 2019

3º E.S.O.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento: concepto, tipos, partes del calentamiento
- Condición Física: Capacidades físicas básicas
- Resistencia: concepto y tipos
- Concepto y características: Actividad Física, Juego y Deporte
- Balonmano
- Orientación
- Palas
- Bailes del mundo
- Escalada
- Juegos y Deportes Tradicionales de Canarias: Lucha Canaria.

2.- DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

El examen de septiembre consistirá en la realización de dos pruebas (una teórica y una práctica):

A) Teórica:

El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar cuestionarios y tareas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer los cuestionarios/tareas de la plataforma?

- Paso uno abrir la plataforma mediante este enlace: [plataforma evagd](#)
- Paso dos leer y visionar los apuntes y videos detenidamente, de los contenidos dados este año en la plataforma. Se recomienda hacer una labor de investigación en internet, en algunos contenidos, para posteriormente realizar las tareas y cuestionarios.
- Paso tres responder a los cuestionarios /tareas de la plataforma.. El cuestionario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser realizado un máximo de tres veces.
- El alumnado dispone de dos meses para buscar las respuestas correctas y mejorar la nota del cuestionario.

B) Práctica: La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada:
 - [Ficha del calentamiento](#)
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia. Dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

3 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	3000	66 segundos	90 seg
chicos	2400	30 segundos	60 seg

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

2º PMAR

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento: concepto, tipos, partes del calentamiento
- Condición Física: Capacidades físicas básicas
- Resistencia: concepto y tipos
- Concepto y características: Actividad Física, Juego y Deporte
- Balonmano
- Orientación
- Palas
- Bailes del mundo
- Escalada
- Juegos y Deportes Tradicionales de Canarias: Lucha Canaria.

2.- DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

El examen de septiembre consistirá en la realización de dos pruebas (una teórica y una práctica):

A) **Teórica:**

El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar cuestionarios y tareas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer los cuestionarios/tareas de la plataforma?

- Paso uno abrir la plataforma mediante este enlace: [plataforma evagd](#)
- Paso dos leer y visionar los apuntes y videos detenidamente, de los contenidos dados este año en la plataforma. Se recomienda hacer una labor de investigación en internet, en algunos contenidos, para posteriormente realizar las tareas y cuestionarios.
- Paso tres responder a los cuestionarios /tareas de la plataforma.. El cuestionario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser realizado un máximo de tres veces.
- El alumnado dispone de dos meses para buscar las respuestas correctas y mejorar la nota del cuestionario.

B) **Práctica:** La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada:
 - [Ficha del calentamiento](#)
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia. Dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

3 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	3000	66 segundos	90 seg
chicos	2400	30 segundos	60 seg

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

4º E.S.O.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEPTIEMBRE 2019

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- El calentamiento.
- Frecuencia Cardíaca y Zona de Actividad
- Cualidades físicas básicas: Tipos y Plan de mejora:
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Fuerza
- Concepto de Actividad Física, Salud y Deporte
- Expresión corporal
- Voleibol
- Hockey
- Organización y Dinamización de eventos

2.- DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

El examen de septiembre consistirá en la realización de tres tareas (una teórica y dos prácticas):

A) **Teórica:** El alumnado que tenga la materia pendiente deberá realizar el formulario contestando las preguntas sobre aspectos teórico - prácticos impartidos a lo largo del curso.

¿Cómo hacer el formulario?

- Paso uno abrir el documento mediante este enlace: [examen 4 eso](#)
- Paso dos leer detenidamente las preguntas del formulario, y hacer una labor de investigación en internet, con esto se pretende que el alumnado investigue, lea y reflexione sobre cada una de las preguntas, para posteriormente contestarlas.
- Paso tres responder al formulario. El formulario no tiene un contador de tiempo límite para ser respondido, puede ser abierto cuantas veces quiera, pero ha de tener en cuenta que sólo puede ser respondido un máximo de tres veces..
- El alumnado dispone de dos meses para buscar la respuesta, cuando haya encontrado la respuesta entonces deberá proceder a responder el formulario.

B) **Práctica**: La asignatura de Educación Física, es una materia eminentemente práctica por ello el alumnado deberá realizar varias pruebas.

- Prueba práctica de un calentamiento general, el día de la recuperación, el alumnado con la materia suspensa deberá:
 - Entregar al profesor la ficha del calentamiento impresa y debidamente realizada:
 - [Ficha del calentamiento](#)
 - Deberá realizar el calentamiento que ha entregado sin usar la hoja entregada.
- Prueba práctica Test : Esta prueba consiste en la realización y superación de los tests físicos, diseñados para la valoración de la condición física que el alumnado debe mejorar durante el verano. Los test son una prueba objetiva, en la cual se aprecia de manera clara si el alumnado ha hecho o no el plan de entrenamiento marcado para el verano. Cada prueba dispone de un indicador de superación, de tal manera que el alumnado sabe en todo momento si está en disposición de superarlo o no, ya que puede y debe autoevaluarse para ver sus avances y asegurarse por tanto que está preparado para aprobar.
- Mediante esta prueba, el alumnado podrá demostrar al profesorado que ha cumplido el plan de entrenamiento y como consecuencia. Dispone de dos meses para mejorar su condición física, se recomienda que lean y cumplan el plan de entrenamiento.

[plan de entrenamiento de barra](#)

[plan de entrenamiento de carrera continua](#)

[plan de entrenamiento de abdominales](#)

Descripción de las pruebas en este link:

[Descripción de las pruebas de septiembre](#)

4 eso	resistencia	barra	abdominales
chicos	3600 m	76 segundos	100 seg
chicos	28 00 m	40 segundos	70 seg

-

IMPORTANTE: Será obligatorio traer ropa y calzado deportivo para la realización del calentamiento y los tests de la valoración de la condición física. De no hacerlo no podrá presentarse a la parte práctica

