

IES LAS VEREDILLAS
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE RECUPERACIÓN PARA SEPTIEMBRE DE 2018.

1º ESO

- Trabajos escritos.

Deberán ser entregados escritos a mano. No se admitirá ningún trabajo escrito a ordenador.

- Elaborar un Calentamiento General.

Con ejercicios, descripción de los mismos, dibujos, tiempo o número de veces que se realiza cada uno de ellos.

No te olvides que debes seguir un orden, de cabeza a los pies o al revés, tanto de los ejercicios de movilidad articular como los de estiramiento muscular.

- Trabajo sobre el desayuno:

* Importancia del desayuno.

* Describe un ejemplo de desayuno ideal.

* Analiza cómo desayunas e indica los alimentos que sí tienes del desayuno ideal y los que no.

- La carrera continua.

* ¿Por qué es beneficioso realizar carrera continua como actividad física?

* De tu experiencia personal realizando carrera continua explica cómo has conseguido personalmente correr los 20 min continuos sin pararte.

- Examen práctico.

- Calentamiento General y 20 minutos de carrera continua. (Quienes por motivos médicos debidamente acreditados no puedan realizar esta prueba deberán hacer una prueba teórica sobre los trabajos escritos anteriormente citados).