

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

## 2º ESO

1.- Realizar un trabajo sobre el calentamiento que responda a las siguientes preguntas:

¿Qué es el calentamiento?

¿Para qué sirve el calentamiento?

¿Qué efectos tiene el calentamiento sobre el organismo?

Elabora un calentamiento (que comprenda el tipo estático y dinámico) para empezar la clase de educación física. (Poner imágenes de los ejercicios). Añade un juego para calentar.

2.- Describe 8 ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma para la parte final de la sesión de educación física. Poner imágenes.

Por ejemplo:

Descripción del ejercicio, como se hace.	Imagen.	Tiempo de duración.

3.- Describe la técnica del toque de dedos, de antebrazos y saque de arriba y abajo en voleibol.

El trabajo debe ser presentado con índice, portada, limpieza y claridad. Los trabajos se hacen a mano.

- Examen práctico.

- Calentamiento General y 30 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).