

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

3º ESO

1- Trabajos escritos:

- Ultimate:

- * Describe 10 reglas básicas.
- * Explica en qué consiste el juego limpio en este deporte.
- * ¿Cómo se puede competir en un deporte en el que no existe el arbitro?
- * Describe tres tipos de lanzamiento del disco en Ultimate.

- Bádminton:

- * Describe 10 reglas básicas.
- * Explica cómo va el tanteo de juego. Desde dónde se saca y cuando se pierde el saque.
- * Describe los diferentes tipos de saque en bádminton.
- * Nombre y describe 4 tipos de golpes en bádminton.

- Deporte acrobático:

- * Dibuja y describe los diferentes tipos de presas que hay en este deporte.
- * ¿Cuáles son las categorías de competición que hay en este deporte?
- * ¿En qué zona de la espalda del portor se puede apoyar un ágil para que no haya peligro de lesión?
- * Describe otras pautas de seguridad a tener en cuenta en el trabajo de este deporte.

2- Examen de contenidos mínimos.

- Condición física: Test para medir la condición física (40m vel, flex mantenida, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal, 30 seg de abdominales, 1 min de flexiones de brazos y course navette).

- Bádminton: Reglamento, tanteo, saque y diferentes tipos de golpes.

- Deporte acrobático.

3- Examen práctico:

Calentamiento general y 30 min 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).