

I.E.S. LOS ALBARES

CIEZA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

FICHA DE RECUPERACIÓN ESTIVAL PARA 4º DE E.S.O.

ALUMNO _____

GRUPO _____

CONTENIDOS A RECUPERAR:

SOPORTE TEÓRICO:

- UNIDAD 1: El cuerpo humano y la salud.
 - Concepto de salud.
 - La Nutrición: alimentos en los que se pueden encontrar los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas), pirámide de la alimentación, porcentajes de alimentos de una dieta equilibrada, porcentajes de aportación calórica de los principios inmediatos y desayuno saludable.
- UNIDAD 3: El calentamiento.
 - Concepto, características y fases.
 - Ejemplos de ejercicios para las distintas fases del calentamiento.
- UNIDAD 4: La resistencia.
 - Concepto, tipos de resistencia, y sistemas para el desarrollo de la resistencia (continuos, fraccionados y mixtos).
- UNIDAD 5: La velocidad
 - Concepto, tipos y ejemplos de ejercicios de velocidad.
- UNIDAD 7: La flexibilidad
 - Concepto, tipos de flexibilidad (estática o pasiva y dinámica o activa)
 - Entrenamiento de la flexibilidad: ejemplos de estiramientos de los diferentes grupos musculares vistos en clase.

- UNIDAD 9: Los deportes de raqueta: el bádminton (Reglas).

- UNIDAD 14: El voleibol.
 - Reglamento, acciones técnicas y tácticas.
 - Ejercicios básicos para el voleibol.

SOPORTE PRÁCTICO:

- *Prueba de resistencia: test de Cooper (12 min)*
- *Prueba de fuerza: 35 abdominales en un minuto*
- *Prueba de velocidad: 30 metros lisos en 6 segundos.*
- *Prueba de flexibilidad: flexión de tronco subido en banco, 30 cm.*
- *Realizar de forma autónoma un calentamiento, como el que se ha realizado en clase, identificando las partes del mismo (carrera continua, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de activación específicos del deporte o actividad física a practicar)*

PLAN DE TRABAJO:

- ***La prueba de recuperación de Septiembre se dividirá en dos partes***
-
- **Parte teórica:** examen teórico con preguntas tipo test y preguntas cortas sobre las unidades del libro anteriormente citadas.
- **Parte práctica:** realización de las pruebas físicas anteriormente citadas y exposición de un calentamiento.