



COLEGIO GIBRALTAIRE
CENTRO CONCERTADO BILINGÜE
Educación Primaria y Secundaria

Nombre y Apellidos:

Plan de recuperación de aprendizajes no adquiridos

1ºESO

Educación Física 2019-2020

Firma del padre-madre-tutor

Objetivos no alcanzados:

- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud.
- Conocer diversos aspectos de la actividad física relacionados con la salud.
- Empezar a dominar algunos deportes.
- Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
- Incrementar tus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas.
- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos.

Contenidos no asimilados:

		Día de entrega-examen	Hora	Lugar
1ª Evaluación	Condición física	16 de diciembre 2019	12:00	Aula de convivencia
2ª Evaluación	Lanzamiento de peso	23 de marzo de 2020	12:00	Aula de convivencia
3ª Evaluación	Salto de altura	25 de mayo de 2020	12:00	Aula de convivencia
Práctica	Lanz. de peso, salto de comba, incorporaciones cuerda.	8 de junio 2020	12:00	Gimnasio

NOTA IMPORTANTE: Todos los apuntes y trabajos están en la página web del colegio en estos dos lugares:

- www.colegiogibraltaire.com + oferta educativa + secundaria + Tomás Blanco Moyano (página web) + asignaturas pendientes (se encuentra en la parte inferior de la página web).
- www.colegiogibraltaire.com + calendario/recuperación + recuperación aprendizajes + Educación física + 1ºESO.

Propuesta de recuperación:

La recuperación de los contenidos teóricos no alcanzados se realizará en las fechas, hora y lugar indicados anteriormente.
La recuperación de los contenidos prácticos: Lanzamiento de peso, salto de comba, incorporaciones cuerda.

PRIMERA EVALUACIÓN (16 de diciembre de 2019)

Condición física

TEORIA	TRABAJO
Condición física: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia. • Flexibilidad. 	Calzado deportivo: <ul style="list-style-type: none"> • Dentro de los hábitos correctos para la practica de Educación Física es muy importante el calzado deportivo. • Se propone una serie de deportes muy conocidos. Tendrás que buscar una foto del calzado más adecuado para practicar dicho deporte y adjuntarlo al cuadro.

SEGUNDA EVALUACIÓN (23 de marzo de 2020)

Lanzamiento de peso

TEORIA	TRABAJO
Lanzamiento de peso: <ul style="list-style-type: none"> • Fases del lanzamiento de peso. • Errores más frecuentes en el lanzamiento de peso. • Reglamento básico del lanzamiento de peso. 	Ranking actual del lanzamiento de peso: <ul style="list-style-type: none"> • Completar el cuadro con el ranking actual de las mejores marcas mundiales de todos los tiempos. • Se realiza tanto masculino como femenino.

TERCERA EVALUACIÓN (25 de mayo de 2020)

Salto de altura

TEORIA	TRABAJO
Salto de altura: <ul style="list-style-type: none"> • Fases del salto de altura. • Errores más frecuentes en el salto de altura. • Reglamento básico del salto de altura. 	Ranking actual de salto de altura: <ul style="list-style-type: none"> • Completar el cuadro con el ranking actual de las mejores marcas mundiales de todos los tiempos. • Se realiza tanto masculino como femenino.