

CUADERNO
DE PENDIENTE
DE
EDUCACIÓN
FÍSICA

1º ESO

NOMBRE Y APELLIDOS:

TEMA 1

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- 1ª) ¿Cuáles son los principales sistemas y aparatos del organismo?
- 2ª) Componentes y función del aparato respiratorio.
- 3ª) Componentes y función del aparato digestivo
- 4ª) Componentes y función del aparato cardiovascular.
- 5ª) Componentes y función del sistema nervioso.
- 6ª) Componentes y función del aparato locomotor.
- 7ª) Dibuja y nombra los huesos y articulaciones principales del cuerpo humano.
- 8ª) Dibuja y nombra los músculos principales del cuerpo humano.

9ª) ¿Qué es el ejercicio físico y que beneficios obtenemos al realizarlo?

10ª) ¿Qué es el sedentarismo y que riesgos conlleva?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 2

EL CALENTAMIENTO

- 1ª) ¿Qué es el calentamiento?
- 2ª) ¿Qué objetivos persigue?
- 3ª) ¿Cuáles son las partes de un calentamiento?
- 4ª) ¿Qué diferencia hay entre movilidad articular y estiramientos?
- 5ª) Realiza un calentamiento general completo, ayudándote de dibujos.
- 6ª) Pautas a tener en cuenta para realizar un calentamiento correctamente.
- 7ª) ¿Por qué es importante tomarse las pulsaciones antes durante y después del ejercicio?
- 8ª) ¿Qué es la frecuencia cardiaca?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 3

LA RESISTENCIA

1ª) ¿Qué es la Resistencia?

2ª) ¿Cuáles son los tipos de Resistencia? Explícalos.

3ª) ¿Cómo podemos controlar la intensidad de un ejercicio?

4ª) ¿Cómo podemos mejorar la Resistencia?.

5ª) Desarrolla un juego grupal en el que se mejore la Resistencia aeróbica.

6ª) Desarrolla un juego grupal en el que se mejore la Resistencia anaeróbica.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 4

LA FLEXIBILIDAD

1ª) ¿Qué es la flexibilidad?

2ª) ¿Cuáles son sus tipos? Pon un ejemplo de cada una.

3ª) Aspectos a tener en cuenta a la hora de practicar la flexibilidad estática.

4ª) Realiza un dossier de ejercicios de estiramientos de los siguientes músculos ayudándote de dibujos: Gemelos, Cuádriceps, Isquiotibiales, Aductores, Glúteos, Lumbar, Deltoides, Bíceps, Tríceps y Trapecio.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 5

LA GIMNASIA ARTÍSTICA

- 1ª) ¿Qué es y que modalidades tiene?
- 2ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo la voltereta hacia delante agrupada.
- 3ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo la voltereta hacia detrás agrupada
- 4ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo el equilibrio tres apoyos.
- 5ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo el equilibrio dos apoyos.
- 6ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo el equilibrio dos apoyos-voltereta hacia delante.
- 7ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo la rueda lateral.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 6

LA EXPRESIÓN CORPORAL

1ª) ¿Qué es la expresión corporal?

2ª) ¿Cuáles son las técnicas de expresión corporal?

3ª) ¿Qué objetivos busca?

4ª) ¿Cuáles son los principales bailes de salón?

5ª) Escoge un baile de salón y describe ayudándote de dibujos los pasos principales.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 7

EL VOLEIBOL

1ª) ¿Dónde se juega? Ayúdate de un dibujo.

2ª) ¿Cómo se juega?

3ª) ¿Qué dice el reglamento?

4ª) ¿Cuál es su técnica? Posición básica, pase de dedos, pase de antebrazos y el saque de abajo.

5ª) ¿Cuál es el orden lógico de una jugada?

6ª) ¿Cómo jugar en equipo?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 8

EL BALONCESTO

1ª) ¿Dónde se juega?

2ª) ¿Cómo se juega?

3ª) ¿Qué dice el reglamento?

4ª) ¿Cuál es su técnica? El bote, la recepción y el pase, los pivotes, las paradas y el lanzamiento a canasta.

5ª) ¿Cómo atacar?

6ª) ¿Cómo defender?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 9

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- 1ª) ¿Qué normas de comportamiento debes seguir?
- 2ª) ¿Qué es el excursionismo?
- 3ª) ¿Qué es el senderismo?
- 4ª) La BTT, ¿qué partes tiene?
- 5ª) ¿Cuál es la talla de tu bicicleta?
- 6ª) ¿Qué equipamiento necesitas para la BTT?
- 7ª) ¿Qué técnica debes utilizar para pedalear?
- 8ª) ¿Cómo se arregla un pinchazo?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN: