

**CUADERNO DE
PENDIENTE DE
EDUCACIÓN
FÍSICA**

3º ESO

NOMBRE Y APELLIDOS:

TEMA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. ¿Qué es el ejercicio físico?
2. Nombra y describe los grupos de músculos
3. Describe la función de los principales aparatos del organismo: locomotor, digestivo, respiratorio, nervioso

TEMA 2: LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

1. ¿Qué es la condición física?
2. Nombra y describe los componentes de la condición física
3. ¿Qué factores inciden en la condición física y la salud?

TEMA 3: LA HIGIENE DEPORTIVA. PRIMEROS AUXILIOS

1. ¿Qué es la higiene deportiva?
2. Nombra y describe los hábitos correctos durante el ejercicio
3. ¿Qué pautas se deben seguir para un calentamiento correcto?
4. Nombra algunos consejos para mantener la postura correcta

TEMA 4: LA RESISTENCIA (II)

1. Nombra y define los tipos de Resistencia
2. ¿Qué pasa en el ejercicio?
3. Nombra los beneficios que nos aporta el entrenamiento de resistencia

TEMA 5: LA FUERZA (II)

1. Nombra y define los tipos de Fuerza
2. ¿Cómo son nuestros músculos?
3. Nombra los beneficios que nos aporta el entrenamiento de fuerza

TEMA 6: LA VELOCIDAD (II)

1. Nombra y define los tipos de velocidad
2. ¿De qué depende la velocidad?
3. Nombra los beneficios que nos aporta el entrenamiento de velocidad

TEMA 7: LA FLEXIBILIDAD (II)

1. Nombra y define los tipos de flexibilidad
2. ¿De qué depende la flexibilidad?
3. Nombra los beneficios que nos aporta el entrenamiento de flexibilidad

TEMA 8: EL ATLETISMO (II)

1. Nombra las pruebas o modalidades que componen el programa de atletismo
2. Describe la técnica de carrera correcta atendiendo a los distintos factores implicados

TEMA 9: EL BÁDMINTON

1. Describe el sistema de puntuación
2. Nombra las acciones que se pueden hacer y las que no.

TEMA 10: EL BALONCESTO (II)

1. ¿Cómo se producen las faltas personales y qué tipo de sanción conllevan?
2. ¿Cómo se realiza de forma correcta un lanzamiento con entrada a canasta?

TEMA 11: EL BALONMANO (II)

1. Nombra y describe las faltas antirreglamentarias
2. Nombra y describe los tipos de pases y lanzamientos

TEMA 12: EL VOLEIBOL (II)

1. Describe e indica cómo se realiza de forma correcta el pase de antebrazos.
2. Describe e indica cómo se realiza de forma correcta el pase de dedos.
3. Describe e indica cómo se realiza de forma correcta el remate.

TEMA 13: EL FÚTBOL-SALA (II)

1. Nombra y describe los elementos técnicos

TEMA 14: LOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

1. Nombra y describe las modalidades de juego que ofrece el frisbee

TEMA 15: EXPRESIÓN CORPORAL

1. Nombra los beneficios que aporta el aeróbic
2. ¿Cómo se desarrolla la coreografía en el aeróbic?

TEMA 16: EL PIRAGÜISMO Y LAS ACTIVIDADES DE LA NIEVE

1. ¿Cómo se clasifican las actividades en la naturaleza?
2. ¿Qué precauciones debes tomar al practicarlas?

TEMA 17: LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

1. ¿Qué elementos nos ayudan a leer un mapa?
2. ¿Cómo se orienta un mapa?