

PLAN DE RECUPERACIÓN

MATERIA:	EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO
PROFESOR:	ÁLVARO MENDOZA NAVARRO
PLAN DE RECUPERACIÓN:	TRABAJO
FECHA DE ENTREGA	SEPTIEMBRE

Materiales y recursos a utilizar:

- Classroom de clase Educación Física de 3º ESO, en él, están los documentos y trabajos a realizar en este curso. Hay que terminar aquellos no entregados.
- Libro de texto: Educación Física 2º ESO. Editorial: Edelvives.
- Apuntes de balonmano facilitados por el profesor. (Adjuntados al final de este documento).
- Información extraída de páginas webs fiables.

Contenidos a trabajar:

Unidades formativas:

- UF 1: El calentamiento.
- UF 2: Condición física y salud.
- UF 3: El atletismo.
- UF 8: Expresión corporal.

Valoración de cada trabajo: De 0 a 10

Los estándares de aprendizaje relacionados con cada una de las unidades formativas expuestas, serán evaluados del 0 al 10, de manera que la media de todos en su conjunto deberá ser igual o superior a 5 para considerar la recuperación de la asignatura aprobada.

IMPORTANTE. El trabajo debe contener:

- Portada (título del trabajo, curso, asignatura, nombre y apellidos y fecha de entrega).
- Índice.
- Redacción y desarrollo de los diferentes apartados.
- Nos podemos ayudar de alguna imagen, dibujo o gráfico, pero sin abusar. Tanto el libro de la asignatura, como páginas especializadas de internet, pueden ser una buena fuente de consulta de información.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

PARTE 1: EL CALENTAMIENTO

Unidades formativas relacionadas:

- UF 1: El calentamiento

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 2º ESO. Editorial: Edelvives.
- Información extraída de páginas webs fiables.

El alumno debe realizar un trabajo escrito a ordenador que recoja los siguientes apartados, para ello buscará la información necesaria para su correcto desarrollo.

- **1. Definición de calentamiento.**
- **2. Objetivos de un calentamiento.**
 - ¿Para qué sirve?
- **3. ¿Cómo debemos calentar?**
 - Detallar las 4 recomendaciones básicas y esenciales de un calentamiento.
- **4. Modelo de calentamiento general.**
 - Siguiendo el modelo de calentamiento de nuestro libro (páginas 24 y 25), elabora un plan de calentamiento general.
 - Para ello, nos tomaremos fotografías representando cada uno de los ejercicios propuestos por apartados: 1. carrera suave, 2. movilidad articular y 3. estiramientos. (Podemos incluir otros que no aparezcan en el libro y consideremos importantes).
 - Finalmente, elaboraremos una tabla con nuestras fotografías organizadas en dichos apartados. Recuerda que es muy importante seguir un orden.
- **5. Elige un deporte y elabora un modelo de calentamiento específico.**
 - Para ello, describe ejercicios o juegos específicos del deporte escogido que activen nuestro organismo.
 - Si eliges ejercicios, puedes hacer una tabla que incluya fotografías propias que representen dichos ejercicios.
 - Si eliges juegos de calentamiento específico, describe al menos 2.

PARTE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Unidades formativas relacionadas:

- UF 2: Condición física y salud.

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 2º ESO. Editorial: Edelvives.

1.El alumno debe realizar un resumen (escrito) del tema 2 del libro.

IMPORTANTE. El trabajo debe contener:

- Portada (título del trabajo, curso, asignatura, nombre y apellidos y fecha de entrega).
- Índice.
- Redacción y desarrollo resumido de los diferentes apartados que componen el tema.
- Conclusiones del trabajo. Reflexión final sobre la importancia de desarrollar nuestra condición física.

2.Explica cuales son cada una de las capacidades físicas básicas y plantea dos juegos para desarrollar cada una de ellas.

PARTE 3: EL BALONMANO

Materiales a utilizar:

- Apuntes de balonmano. (Adjuntados al final del documento).
- Información extraída de páginas webs fiables.

A partir de los apuntes de balonmano de la unidad facilitados por el profesor, debemos elaborar un poster que resuma los aspectos más importantes de este deporte. Para ello, tenemos que hacer referencia a los siguientes apartados:

- **1. ¿Qué es el balonmano?**
- **2. Sus componentes de juego** (pista, canasta, duración, jugadores...)
- **3. Reglas básicas del balonmano.**
- **Aspectos técnicos** (botes, pases, lanzamientos...)

El **poster**, debe ser un **breve resumen** de los apuntes del balonmano, sin mucho texto y fácil de comprender, visualmente atractivo y llamativo. Incluid dibujos, imágenes, flechas, esquemas...

PARTE 4: EL ATLETISMO

Unidades formativas relacionadas:

- UF 3: El atletismo.

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 2º ESO. Editorial: Edelvives.
- Información extraída de páginas webs fiables.

- **1. ¿Qué es el atletismo?**
- **2. Nombra las diferentes pruebas del atletismo y dibuja una pista y señala en ella dónde se realiza cada una de ellas.**
- **3. Nombra y explica las diferentes modalidades de vallas que hay.**

- 4. En qué consiste el salto de altura. Nombra y explica las diferentes fases del salto de altura.

PARTE 5: EXPRESIÓN CORPORAL

Unidades formativas relacionadas:

- UF 8: Expresión corporal

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 2º ESO. Editorial: Edelvives.
 - Información extraída de páginas webs fiables.
-
- 1. ¿Qué es el lenguaje corporal?
 - 2. Nombra y explica las diferentes manifestaciones artísticas que hay en el lenguaje corporal.

FUNDAMENTOS DEL BALONMANO

1. ¿Qué es el balonmano?

El balonmano es un deporte de pelota colectivo cuyo objetivo es introducir un balón en la portería contraria, lanzándolo con las manos. El balón debe traspasar totalmente la línea de portería. A diferencia del baloncesto, en este deporte, es el pase el medio fundamental.

Orígenes del balonmano

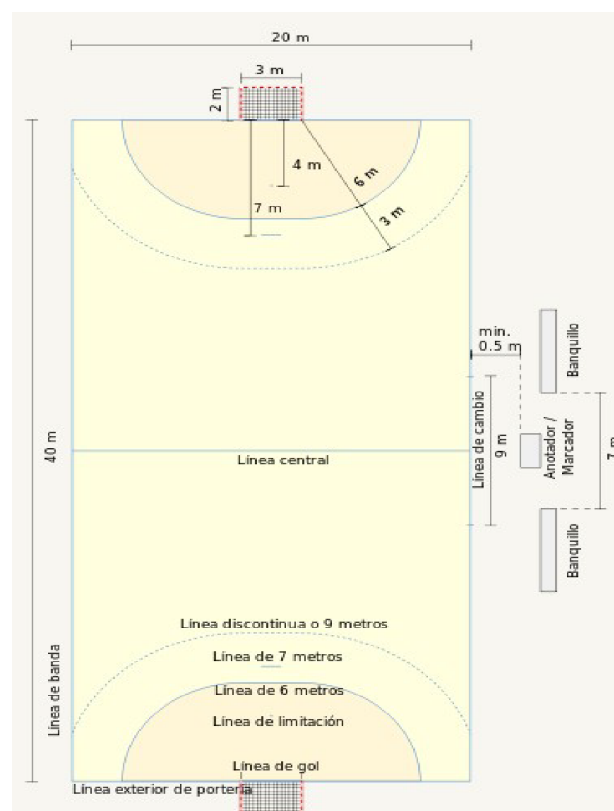
El balonmano nació en Alemania, después de la primera Guerra Mundial, gracias al profesor de EF Max Heiser, quien inventó este juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens. El balonmano fue olímpico por primera vez en 1936 en Berlín.

Actualmente goza de cierta popularidad en países como España, Alemania, Suecia o Francia, entre otros. España ha sido campeona del mundo en 2005 y 2013.

¿Cómo se juega al balonmano? Los componentes del juego

El terreno de juego: Mide 20 x 40 metros y tiene una línea central que divide el campo en dos partes iguales. Podemos observar el área situada a 6 metros de la línea de gol, una línea discontinua a 9 m de la portería llamada área del golpe franco, el punto de penalti a 7 metros y a 4 m de la portería el límite de salida del portero en los lanzamientos de penalti.

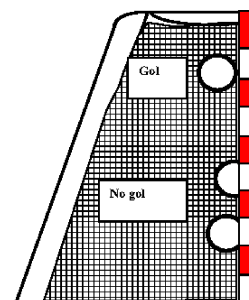
Área de portería: Situada a 6 metros de la línea de gol, sólo el portero puede estar en ella, siendo para el resto de jugadores un área restringida.



Duración: Dos tiempos de 30 minutos con 10 de descanso. Si hubiese prórroga sería de dos tiempos de 5.

Jugadores: El equipo está formado por 14 jugadores, pudiendo jugar en el terreno de juego 7. Los cambios son ilimitados, en cualquier momento del partido.

Árbitros: El partido es dirigido por un árbitro central y otro de portería.



Gol: Un gol es válido cuando el balón sobrepasa, totalmente, la línea de portería, sin que el lanzador o alguno de sus compañeros hayan cometido falta.

2. Reglamento básico del balonmano.

Reglas del jugador que posee la pelota:

Pasos: Un jugador no puede dar más de tres pasos con la pelota en sus manos. (Para desplazarse también puede utilizar el bote).

Dobles. Después de parar de botar y coger el balón con las manos, no está permitido volver a botar nuevamente. En cambio, es posible dar otros tres pasos.

3 segundos: Es el tiempo máximo antes de lanzar a portería, pasar o botar desde que cogió la pelota.

Saque de banda: Hay que pisar la línea lateral del campo para realizar el saque.

Pie: El balón solo se puede tocar desde la rodilla hacia arriba. El portero puede hacerlo con cualquier parte de su cuerpo.

- Si los árbitros consideran que un equipo pierde tiempo, retardando demasiado el lanzamiento a portería, pueden castigar a esta situación indicando “**pasivo**”.

Dentro del área el portero no será castigado si hace pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.

Reglas comunes a todos los jugadores:

- No está permitido empujar, sujetar o golpear a un adversario.

- No se puede impedir el paso a un jugador con los brazos o las piernas. Pero sí con el tronco.
- Es falta pisar la línea que delimita el área de portería de 6 metros y entrar en ella, menos el portero.
- Se puede lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando el jugador haya saltado previamente sin pisar la línea, y lance la pelota antes de caer al suelo.
- Cuando el portero envía la pelota detrás de su portería y sale por la línea de fondo él mismo pondrá de nuevo la pelota en juego. Si el balón es tocado por un defensor, se lanzará córner.

Sanciones disciplinarias:

Aunque en el balonmano se permiten algunos contactos entre oponentes, acciones como empujar, agarrar, etc. son sancionadas con golpe franco o falta.

- Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Excepto si la infracción fue entre las líneas de 6 y 9 metros. En ese caso, el **golpe franco** se saca sobre la línea discontinua de 9 metros (se puede lanzar o pasar). Los defensas deben colocarse en la línea de 6 metros.
- Cuando el jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe falta antirreglamentaria, el árbitro castigará la falta con **penalti**. Éste se lanza desde la línea de 7 metros. Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros. *(También es penalti al defender dentro del área de portería o pasar el balón al portero cuando éste está dentro del área de 6 metros.)*



3. Aspectos técnicos

A) Manejo del balón: Con estos movimientos se pretende conseguir la máxima seguridad y dominio del balón. El agarre del balón se hará con la palma media de las manos y los dedos (estos con amplia separación para abarcar mayor superficie del balón).

B) Desplazamientos: En balonmano los podemos clasificar en:

- Desplazamiento **frontal hacia delante**.
- Desplazamiento **frontal hacia atrás**.
- Desplazamientos **laterales** (nunca deben cruzarse los pies).

C) Bote: Técnica que sirve para progresar hacia la portería contraria cuando tenemos un espacio libre superior a 3 pasos. Además, puede servir como una manera de proteger y conservar la pelota en presencia de un oponente.

Se clasifican en:

- En función del objetivo: **altos** (oponente a más distancia) o **bajos** (oponente próximo).
- En función a la distancia a recorrer: **unitarios** (un bote) o **continuados** (varios).

D) Pase: Es la acción técnica más importante y repetida en balonmano, usada para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. No siempre utilizaremos el mismo pase, hay que utilizar en cada momento el más conveniente.

Podemos diferenciar diferentes tipos de pases, entre ellos:

- **Frontal:** Pase por excelencia de este deporte, se hace de frente.
- **Lateral:** Se hace a la vez que nos desplazándonos lateralmente. Es bastante utilizado en balonmano.
- **Picado:** El balón da un bote previo antes de llegar a su destinatario. Entre dos jugadores que están muy cerca y rodeados de contrarios.
- **Suspensión:** El jugador se eleva en el aire y cuando llega a la máxima altura tras el salto, suelta el balón para pasar al compañero.

E) Recepción: Es el gesto que nos permite recoger el balón que nos envía el compañero. Se puede hacer con 1 ó 2 manos.

F) Lanzamiento: Acción técnica que culmina el ataque, con el objetivo de superar al portero y meter gol. Podemos diferenciar varios tipos:

- **En suspensión:** Uno de los más utilizados. Es un lanzamiento en salto vertical.
- **En apoyo:** Los pies están en contacto con el suelo en el lanzamiento.
- **En caída:** Con salto horizontal hacia delante.
- **De cadera:** se hace por debajo de los brazos de los defensas.