

PLAN DE RECUPERACIÓN

MATERIA:	EDUCACIÓN FÍSICA 1º 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 1º ESO. Editorial: Edelvives.
- Apuntes de baloncesto facilitados por el profesor. (Adjuntados al final de este documento).
- Información extraída de páginas webs fiables.

Contenidos a trabajar:

Unidades formativas:

- UF 1: La salud y la actividad física.
- UF2: El calentamiento.
- UF 3: Condición física y salud.
- UF 4: El atletismo.
- UF 6: Los juegos y los deportes colectivos.
- UF7: Jugamos a baloncesto

Valoración del 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: LA SALUD Y LA CONDICIÓN FÍSICA

Unidades formativas relacionadas:

- UF 1: La salud y la actividad física.
- UF 3: Condición física y salud.

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 1º ESO. Editorial: Edelvives.
- Información extraída de páginas webs fiables.
- **1.El ejercicio físico**
 - Beneficios del ejercicio físico.
 - Consejos para la práctica de ejercicio físico.
 - El sedentarismo. Causas y consecuencias.
- **2.Alimentación sana y equilibrada**
 - La pirámide alimentaria.
 - Hábitos de alimentación saludable. Recomendaciones para comer bien.
 - La correcta distribución de las comidas a lo largo del día.
- **3.La higiene**
 - Vestimenta y calzado adecuado para practicar deporte.
 - Normas de higiene corporal en la práctica deportiva.
- **4.El descanso**
 - Recomendaciones para un buen descanso.
- **5.La actitud postural**
 - Indicaciones para una correcta actitud postural:
 - Al caminar.
 - Al sentarse.
 - Al levantar y empujar objetos.
 - Hábitos saludables para el cuidado de la espalda.
- **6. Las capacidades físicas básicas.**
 - Nombra las 4 capacidades físicas y explica cada una de ellas.
 - Relaciona cada capacidad física, con actividades deportivas que ayudan a desarrollarla.

PARTE 2: EL CALENTAMIENTO

Unidades formativas relacionadas:

- UF 2: El calentamiento

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 1º ESO. Editorial: Edelvives.
- Información extraída de páginas webs fiables.
- **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 3: EL BALONCESTO

Unidades formativas relacionadas:

- UF 6: Los juegos y los deportes colectivos.
- UF 7: Jugamos a baloncesto.

Materiales a utilizar:

- Apuntes de baloncesto. (Adjuntados al final del documento).
- Libro de texto: Educación Física 1º ESO. Editorial: Edelvives.
- Información extraída de páginas webs fiables.

A partir de los apuntes de baloncesto de la unidad facilitados por el profesor y las UF del libro, 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 baloncesto?**
- **2. Sus componentes de juego** (pista, canasta, duración, jugadores...)
- **3. Reglas básicas del baloncesto** (reglas temporales y faltas personales)
- **4. Habilidades de técnica de ataque** (botes, pases, lanzamientos...)

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

PARTE 4: EL ATLETISMO

Unidades formativas relacionadas:

- UF 4: El atletismo.

Materiales a utilizar:

- Libro de texto: Educación Física 1º 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.**

Duración: Un partido dura 4 tiempos de 10 minutos cada uno. Entre el 2º y 3º tiempo, existe un descanso. Si empatan al finalizar el tiempo reglamentario, se juegan prórrogas de 5 minutos hasta ganar uno de los equipos.

Tiempo muerto: cada equipo dispone de 1 tiempo muerto de un minuto de duración en los tres primeros períodos y en cada período extra; y de dos tiempos muertos en el cuarto período.

Puntuación: Cada canasta que consigamos tiene una puntuación diferente:

- 1 punto: si se encesta desde la línea de tiros libres.
- 2 puntos: si se encesta desde dentro de la línea de 3 puntos.
- 3 puntos: si se encesta desde fuera de la línea de 3 puntos.



libres.
de 3
3

2. Reglamento básico del baloncesto.

Fuera: cuando un jugador toca el balón por última vez antes de que bote fuera del terreno de juego, la posesión del balón pasa a ser del equipo contrario.

Dobles: Si un jugador coge la pelota después de botar, no puede reiniciar el bote. De igual forma, no se puede botar con las dos manos a la vez.

Pasos: Al comenzar a desplazarse con el balón, el jugador debe botarlo antes de mover los pies. Un jugador puede culminar su desplazamiento en bote con una entrada a canasta, tiro o pase realizando un máximo de dos pasos.

Campo atrás: cuando un jugador con balón sobrepasa el centro de la pista situándose en zona de ataque, el balón no podrá volver a la zona defensiva.

Pie: Un jugador no puede tocar el balón intencionadamente con las piernas.

La violación de las reglas anteriores supone la pérdida de posesión del balón del equipo infractor.

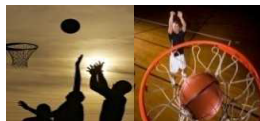
Falta Personal: La provoca el jugador infractor que de forma antirreglamentaria carga, empuja, agarra o golpea al contrario, le quita el balón de forma violenta o le impide avanzar utilizando brazos.

- Cuando la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro, se reanuda el juego mediante un saque del equipo no infractor.

- Cuando la falta se comete contra un jugador que está en acción de tiro:
 - Si el lanzamiento se convierte, será válido y se concederá 1 tiro libre.
 - Si el lanzamiento a canasta de dos puntos no se convierte, se concederán 2 tiros libres.
 - Si el lanzamiento a canasta de tres puntos no se convierte, se concederán 3 tiros libres.

Reglas temporales:

- Un jugador no podrá permanecer más de **3 segundos** en la "zona" del equipo adversario.
- Si un jugador con balón se encuentra pivotando y no lo pasa, lanza o bota en un espacio de **5 segundos**, la pelota pasa al equipo contrario.



- El equipo que realiza un saque en su propio campo ha de pasar a campo contrario en menos de **8 segundos** o perderá la posesión.



- **24 segundos:** tiempo máximo disponible para lanzar a canasta. Si transcurrido ese tiempo no se ha tirado, se pierde la posesión.

3. El ciclo del juego

Al jugar a un deporte colectivo como el baloncesto, realizamos de forma cíclica dos actividades: atacar y defender. Cada una se divide en distintas fases.

Ataque:

- 1. Mantenemos la posesión del balón.
- 2. Progresamos hacia la canasta contraria superando a los contrarios.
- 3. Conseguimos buenas condiciones de lanzamiento y lanzamos.

Defensa:

- 1. Presionamos para recuperar el balón.
- 2. Dificultamos la progresión y las acciones de los contrarios.
- 3. Impedimos que los contrarios consigan buenas zonas de lanzamiento. Evitamos el lanzamiento y recuperamos el balón.

4. Habilidades de técnica de ataque



Para poder jugar al baloncesto de forma correcta y efectiva se necesita dominar una serie de habilidades técnicas. Las más importantes son:

Posición base: Tu cuerpo debe estar en una posición que le permita estar preparado para intervenir en cualquier acción de forma rápida y eficaz, teniendo brazos y piernas flexionadas y el peso del cuerpo repartido entre ambos pies.

Pivotes: son giros realizados sobre un pie, el cual permanece fijo. Se utiliza para proteger el balón ante un defensor, buscar un compañero a quien pasar o mejorar las condiciones de lanzamiento.

Forma correcta de coger el balón: con las dos manos, de forma que podamos realizar cualquiera de las acciones fundamentales (pasar, botar, lanzar, etc.) Fuerte agarre del balón con la punta de los dedos.

El bote: Consiste en lanzar el balón contra el suelo una o varias veces sin perder su control, pudiendo así realizar desplazamientos y no cometer falta. Es muy importante no mirar el balón mientras se bota, a fin de prestar atención a otros elementos relevantes del juego. Existen botes de:

- Velocidad: para avanzar rápidamente cuando existe mucho espacio por delante y no hay defensor.
- Progresión: para ir hacia canasta.
- Protección: para proteger el balón cuando hay un defensor cerca.

El pase: consiste en trasladar con seguridad el balón a un compañero y avanzar más rápido a canasta que con el bote. Deben ser seguros y bien dirigidos. Varios tipos:

- Con una mano: picado, béisbol, y por la espalda.
- Con dos manos: de pecho, picado y por encima de la cabeza.

La utilización de uno u otro dependerá de las circunstancias del juego, la defensa que nos haga el contrario, la distancia entre pasador y receptor, etc.

El lanzamiento: Es la acción culminante del ataque en baloncesto, mediante la cual podemos conseguir canasta.

Podemos distinguir:

- **Tiro estático.** (Sin salto.)
- **Tiro en salto o suspensión.**



- **Tiro en bandeja o entrada a canasta:** Es la ejecución de un lanzamiento en carrera, en el cual el reglamento nos permite realizar dos pasos después de botar o haber recibido un pase. Es uno de los lanzamientos con mayor porcentaje de aciertos.

El cambio de dirección o dribling: sirve para "deshacerse" de un defensor mientras botamos. Se caracteriza por realizarse conjuntamente un cambio de dirección y velocidad.