

TRABAJO PARA EL ALUMNADO QUE TENGA QUE RECUPERAR EN SEPTIEMBRE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

1º ESO

****Lee los apuntes que están colgados en el aula virtual y en el grupo de TEAMS, luego contesta correctamente a las preguntas y envía el archivo por el aula virtual o TEAMS con las respuestas antes del día 31 de agosto.**

Nombre y curso:

- 1-¿Qué es la higiene postural?
- 2-¿Cuál es su objetivo?
- 3-Señala 2 posturas incorrectas y el modo de corregirlas, puedes dibujarlo si quieres.
- 4-¿Cuál es la manera de dormir más perjudicial para la espalda? Explica por qué.
- 5-¿Cuál es la manera de dormir menos perjudicial para la espalda? Explica por qué.
- 6-¿Cómo debemos coger un objeto del suelo?
- 7-¿Cómo debemos sentarnos en clase?
- 8-Señala el equipo necesario para jugar al bádminton.
- 9-Dibuja un campo de bádminton y sus dimensiones, red etc...
- 10- Dibuja una raqueta de bádminton y las 3 partes en que se divide.
- 11-Explica la duración y el tanteo en un partido de bádminton
- 12- Señala cuáles son las principales faltas en un partido de bádminton.
- 13-Explica y dibuja la posición base en bádminton.
- 14-Explica los tipos de saques en bádminton.
- 15-Dibuja y explica los golpes básicos en bádminton.
- 16-Señala y explica en qué consiste el método de relajación de Jacobson.
- 17-Señala y explica el método de relajación de Schultz.
- 18-¿Cuál es la principal diferencia entre ambos métodos de relajación?.

- 19-¿Cuál es el deporte que más te gusta practicar?
- 20- De lo que hemos dado en clase, ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Por qué?
- 21-Define orientación según el concepto de la Real Academia Española de la Lengua.
- 22- Cita y explica los principales elementos naturales de orientación.
- 23-Explica cómo podemos orientarnos a través de un reloj de agujas.
- 24-Cita los principales elementos artificiales de orientación.
- 25- ¿Qué son las curvas de nivel? ¿Y las vaguadas?
- 26- ¿Qué es el calentamiento?
- 27-¿Cuáles son sus objetivos?
- 28-Dime la diferencia entre calentamiento general y específico.

¡Disfrutar del verano! ;;;;Nos vemos el próximo curso!!!!

Departamento de Educación física.

Rosa Ana Martínez Rodríguez