

CUADERNO
DE PENDIENTE
DE
EDUCACIÓN
FÍSICA

2º 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 FUERZA

1ª) ¿Qué es la fuerza?

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

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

4ª) ¿Cómo podemos mejorar nuestra fuerza?.

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

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 4

LA VELOCIDAD

1ª) ¿Qué es la velocidad?

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

3ª) ¿Cómo puedes mejorar tu velocidad?

4ª) Desarrolla un juego grupal en el que se mejore la velocidad.

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.
- 8ª) Describe como se realiza y ayúdate de un dibujo la rondada

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 6

LOS JUEGOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1ª) ¿Qué son los juegos?

2ª) ¿Qué son los juegos tradicionales?

3ª) ¿Qué tipos de juegos hay? Pon un ejemplo de cada uno de ellos desarrollándolo e inventándote al menos una variante de cada uno de ellos.

4ª) Diferencia entre juego y deporte.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 7

EL BALONMANO

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

2ª) ¿Cómo se juega?

3ª) ¿Qué dice el reglamento?

4ª) ¿Cuál es su técnica? Agarre del balón, la recepción y el pase, el bote, las fintas, el lanzamiento y sus tipos.

5ª) ¿Cómo atacar?

6ª) ¿Cómo defender?

7ª) ¿Cómo es un equipo de balonmano?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 8

EL FÚTBOL

1ª) ¿Dónde se juega?

2ª) ¿Cómo se juega?

3ª) ¿Qué dice el reglamento?

4ª) ¿Cuál es su técnica? La conducción, el pase, el control de balón, el regate y el chut.

5ª) ¿Cómo atacar?

6ª) ¿Cómo defender?

7ª) ¿Cómo es un equipo de fútbol?

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN:

TEMA 9

LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

- 1ª) ¿Qué es la respiración y cuales son sus tipos?
- 2ª) Describe como experimentar la respiración torácica
- 3ª) Describe como experimentar la respiración abdominal
- 4ª) Describe algunos juegos de respiración, ayúdate de dibujos.
- 5ª) ¿Qué es la relajación?
- 6ª) El método de Jacobson, describe como sería.
- 7ª) Describe alguna otra técnica o forma de relajación que conozcas.

FECHA LÍMITE DE PRESENTACIÓN: