

DEPARTAMENTO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

FICHA DE RECUPERACIÓN ESTIVAL

ALUMNO/A _____						
CURSO: 3º GRUPO: DÍA: HORA:						
CONTENIDOS A RECUPERAR:						
Pruebas Física: Abdominales, Flexibilidad, Velocidad, Salto y Lanzamiento.						
TEMAS:						
Ñ 1ª EVALUACIÓN: 1, 2.,3 y 4						
Ñ 2ª EVALUACIÓN: 5, 6 y 7.						
Ñ 3ª EVALUACIÓN: 9 y 12						
ORIENTACIONES SOBRE EL PLAN DE TRABAJO:						
- Examen teórico sobre los temas y contenidos anteriormente citados.						
- Pruebas prácticas de condición física.						
- Balonmano: ciclo de pasos. Sistemas de ataque-defensa sobre el terreno. Normas básicas del reglamento.						
- Trabajo sobre las fases del calentamiento : ejercicios de movilidad articular, estiramientos y ejercicios de calentamiento dinámico.						
- Trabajo sobre sistemas de entrenamiento de la Resistencia y Fuerza: Circuito de Fartlek Circuito de Fuerza: 4 ejercicios de brazos, 4 de piernas, 4 Abdominales y 4 Dorsales						

CURSO		ABDOM.	FLEXIB.	VEL.30 m	SALTO	LANZ.
3º ESO	MASCUL.	30	32	5,30	1,50	4,50
	FEMENI.	25	34	5,70	1,40	3,75

