



## 2 ESO. TRABAJOS DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE

Para recuperar en septiembre, aparte de hacer el examen teórico, tienes que mandarme los **todos trabajos en pdf que te correspondan en un único correo electrónico antes del 2 de septiembre a las 23:59h** con el:  
**Asunto:** 2º\*X Apellidos, Nombre. TRABAJOS DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE. (\*X=tu grupo).

### **PRIMERA EVALUACIÓN**

#### **HIGIENE POSTURAL**

Busca información sobre higiene postural y prepara una presentación (guardado en pdf) con 8 diapositivas, cada diapositiva contendrá dos fotos tuyas representando una postura perjudicial para la salud y la postura correcta. Las posturas que tienes que representar son:

1. En bipedestación.
2. Acostado.
3. Sentado.
4. Levantar un peso.
5. Barrer, planchar, fregar los platos (elige una de éstas).
6. Alcanzar objetos que están altos.
7. Llevar la mochila.
8. Llevar las bolsas de la compra.

Pongo la postura número 3 como ejemplo de diapositiva:



#### **FICHA ESTIRAMIENTOS**

Tienes que buscar fotos o dibujos de 15 ó 20 estiramientos de todas las partes del cuerpo (brazos, piernas, tronco, cuello) y hacer una **ficha de "una cara de un folio"** con **todos los estiramientos** que has buscado.

Ejemplo:





## **SEGUNDA EVALUACIÓN**

### **TECNICA DE VOLEIBOL. PASE DE ANTEBRAZOS**

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

1. Agarre de las manos.
2. Posición de los brazos.
3. Zona de contacto.
4. Posición del cuerpo y las piernas.
5. Para qué se utiliza principalmente?
6. Foto tuya donde se ve todo el cuerpo en el momento del golpeo.

### **ENTRADA A CANASTA**

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

- Descripción de la técnica.
- Foto tuya en el momento del lanzamiento donde se ve todo el cuerpo.

### **PRIMEROS AUXILIOS**

Tienes que ver el vídeo de primeros auxilios que hay en la página web del instituto y mandarme un mail describiendo los pasos que se ven en el vídeo. No quiero que me mandes un documento de texto adjunto, quiero que me escribas los pasos en el mail y adjuntes una foto tuya haciendo una RCP a alguien.