



4ºE.S.O.-TRABAJOS DE RECUPERACIÓN PARA 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: 4º*X Apellidos, Nombre. TRABAJOS DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE. (*X=tu grupo).

PRIMERA EVALUACIÓN

ENTRENAMIENTO Y SALUD

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

1. Higiene postural.
 - a. Indica 5 posturas que se adoptan en la vida cotidiana que sean perjudiciales para la salud y cómo serían las posturas correctas.
2. Nutrición y deporte.
 - a. Obesidad infantil, cómo afecta a la vida adulta.
 - b. Porcentaje de niños obesos en Andalucía.
 - c. Enumera y describe 10 reglas relacionadas con la nutrición que debe tener en cuenta un deportista.
3. Sedentarismo.
 - a. Definición.
 - b. Porcentaje de población sedentaria en España.
 - c. Cómo afecta a la salud.
 - d. Beneficios del deporte.

SEGUNDA EVALUACIÓN

TECNICA DE VOLEIBOL:

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

1. PASE DE ANTEBRAZOS

- Agarre de las manos.
- Posición de los brazos.
- Zona de contacto.
- Posición del cuerpo y las piernas.
- ¿Para qué se utiliza principalmente?
- Foto tuya en el momento del golpeo.

2. PASE DE DEDOS

- Posición de las manos.
- Posición de los brazos.
- Zona de contacto.
- Posición del cuerpo y las piernas.
- ¿Para qué se utiliza principalmente?
- Foto tuya en el momento del contacto con el balón.



SALTO DE ALTURA

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

- Descripción de la técnica.
 - Carrera.
 - Batida.
 - Franqueo del listón.
- Foto en el momento de la batida (coloca un “listón” a tu lado para que se vea si entras por la derecha o por la izquierda).

LANZAMIENTO DE PESO

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

- Descripción de la técnica.
 - Posición inicial.
 - Balanceo.
 - Deslizamiento.
 - Lanzamiento.
- Dos fotos: en el momento de la posición inicial y en el momento del lanzamiento (fabricate un círculo de lanzamiento que se vea en las fotos).

JUEGO 6X6

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

1. Dibujo de un campo de voleibol con sus medidas y dimensiones de la red.
2. Divide el campo en zonas y enuméralas, incluye otro dibujo del campo.
3. Indica en qué zona está el colocador, incluye otro dibujo del campo.
4. Indica el jugador de qué zona sacaría, incluye otro dibujo del campo.
5. Indica el sentido de la rotación y cuándo tiene que rotar un equipo.
6. Indica cuáles son los jugadores delanteros y zagueros, incluye otro dibujo del campo.
7. Indica cuál sería el orden lógico de una jugada, con qué acción técnica se suele ejecutar el primer toque, el segundo y el tercero.

TRABAJO CULTURA Y DEPORTE

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

Busca por internet una noticia sobre cada uno de los siguientes temas:

1. Racismo en el deporte.
2. Violencia en el fútbol infantil.
3. Deportista femenina española que haya conseguido logros deportivos relevantes.
4. Islam y deporte.

Dentro de cada uno de los temas incluirás los siguientes puntos:

- a) Titular de la noticia y enlace a la web.
- b) Resumen de la noticia.
- c) Opinión personal.