

## TAREAS DEL 18 DE MAYO AL 29 DE MAYO

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA**

**Profesor: JAVIER CARASOL**

**Correo electrónico: javiercarasol@iesvirgendelpilar.com**

**Grupo: 4º E.S.O.**

**Horario de clases:**

Los alumnos que habéis aprobado las dos primeras evaluaciones y habéis entregado los trabajos pedidos desde el inicio del confinamiento, tenéis que seguir trabajando por medio del método tabata y mandarme la planificación de lo que habéis realizado en este mes de mayo y el video el que no lo haya enviado.

Como todos los años en estas fechas se disputaba la carrera sin humo. Este año, como es normal debido a las actuales circunstancias, se ha tenido que suspender la carrera, pero se ha programado una actividad alternativa. El centro como en años anteriores se ha inscrito a esta actividad alternativa en la que podéis participar todos los que queráis.

La actividad consiste en realizar 31 minutos de actividad física durante 1 día de la semana del 25 al 31 de mayo y responder a un cuestionario que tendréis que enviar al correo que os haré llegar cuando me envíen el cuestionario. Participar en esta actividad servirá como una tarea realizada en el mes de junio y podrá redondear la nota final de la asignatura. Para más información podéis entrar en la página web de la carrera sin humo.

Los que no han entregado los trabajos (atletismo, actitud postural y tabata) y tienen aprobadas las dos primeras evaluaciones tienen que entregarlos antes del 29 de mayo.

Con respecto a los alumnos que tienen pendientes la 1ª y la 2ª evaluación y todavía no han entregado los correspondientes trabajos, tenéis que realizar los mismos.

En la primera evaluación los trabajos eran sobre la flexibilidad y la resistencia y en la segunda evaluación el trabajo era de balonmano y fuerza. Se adjuntan los correspondientes trabajos.

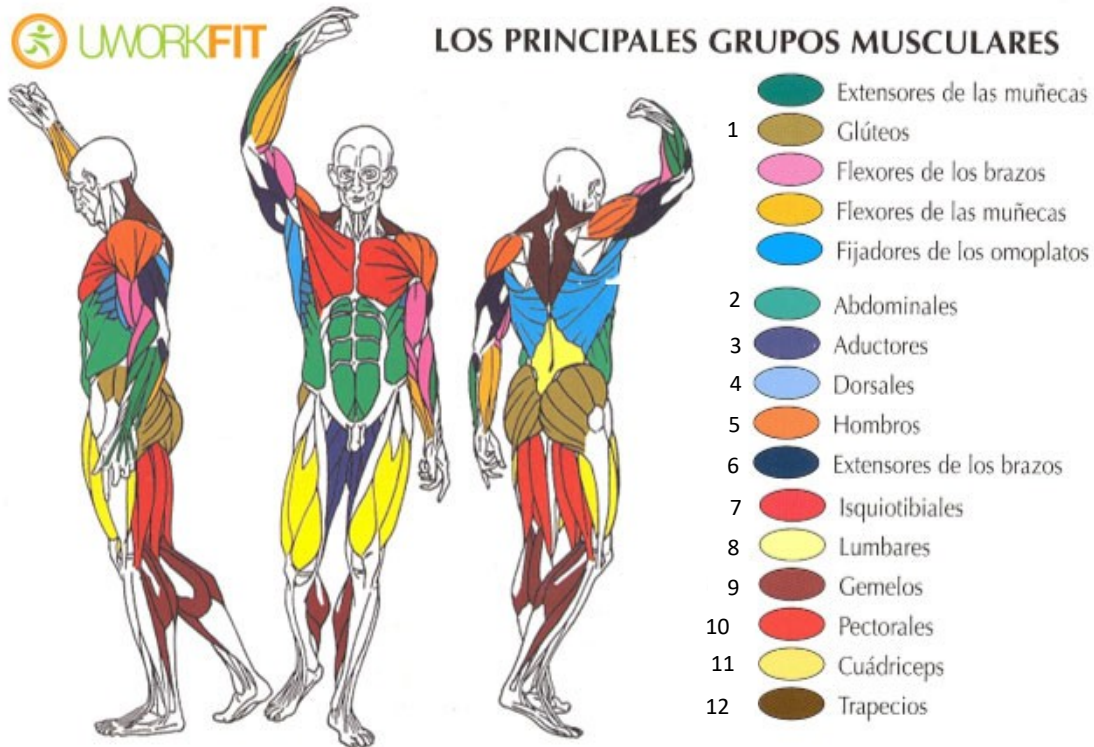
### LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud, gracias a la movilidad de las diferentes articulaciones y a la elasticidad de los músculos.

Es una cualidad física que tiene gran importancia en el campo deportivo, sobre todo en aquellos deportes donde se exige una gran amplitud de movimientos en la ejecución técnica. En aquellos deportes donde no hay esa exigencia de amplitud de

movimientos, la flexibilidad tiene gran importancia como forma de prevenir lesiones y sobrecargas musculares.

Aunque en el cuerpo humano tenemos más de 600 músculos, no todos ellos tienen importancia a la hora de realizar actividad física, de forma que hemos seleccionado los más importantes.



### **CUESTIONARIO DE FLEXIBILIDAD**

1. En cualquiera de los 3 dibujos de los principales grupos musculares traza una línea desde el número del músculo hasta su dibujo en cualquiera de los 3
2. Nombra 4 especialidades deportivas donde sea de gran importancia la flexibilidad y el gesto técnico donde sea imprescindible la flexibilidad.
3. Di 8 articulaciones del cuerpo humano.
4. ¿Te consideras una persona flexible? ¿Qué resultado has obtenido en la prueba de valoración de la flexibilidad?
5. Dibuja o pon una fotografía de un ejercicio de flexibilidad de cada uno de los 12 grupos musculares del cuadro. El grupo extensor de los brazos también se llama tríceps braquial y los hombros también se pueden encontrar como músculos deltoides

### **CUESTIONARIO DE LA UNIDAD DE RESISTENCIA**

1. Define resistencia y comenta de que factores va a depender la resistencia de una persona.

2. Duración, intensidad del esfuerzo, pulsaciones y nutrientes que se necesitan en la resistencia aeróbica.
3. Explica qué tipos de esfuerzos corresponden a la resistencia anaeróbica. Qué tipo de pista anaeróbica realizamos en clase.
4. Comenta a través de un gráfico tus pasos en las diferentes vueltas de los 20 minutos de carrera continua. Has sido regular en todos ellos. A qué se debe que hayas sido regular o irregular en su ejecución.
5. Busca los récords mundiales de una prueba de atletismo y de natación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Cuál sería la duración aproximada de una prueba de esquí alpino y de esquí de fondo.
6. Explica cómo realizamos el entrenamiento total en la sesión realizada en clase.
7. Qué diferencias tienen los entrenamientos continuos y fraccionados.
8. Características principales del trabajo de carrera continua.
9. Nombra 5 efectos del entrenamiento de resistencia.
10. Explica en qué consiste el fartlek y di qué cambios de ritmo se realizaron en el realizado en clase

### **TRABAJO DE LA 2ª EVALUACIÓN**

1. Explica y dibuja o pon una foto, de 5 ejercicios para la zona abdominal. 3 deben realizarse con autocarga, uno por parejas y otro con cualquier sobrecarga.
2. Explica y dibuja o pon una foto, de 5 ejercicios para la zona de piernas. 3 serán realizados con autocarga y 2 por parejas.
3. Explica y dibuja o pon una foto, de 5 ejercicios para la zona de brazos. 2 serán con autocarga, uno por parejas y 2 con sobrecargas.
4. Explica y dibuja o pon una foto, de 3 ejercicios para la zona de la espalda realizados con autocarga.
5. Busca los siguientes aspectos relacionados con el reglamento del balonmano:
  - Dimensiones del terreno de juego
  - Tamaño del balón
  - Dimensiones de la portería
  - Duración de un partido
  - Número de jugadores en el campo
  - Regla de pasos

- Como se puede jugar el balón
  - Faltas antideportivas
  - Saque de centro.
  - Sustituciones en un partido
6. Explica cómo se realiza el pase clásico y de pronación.
  7. Realiza un comentario sobre los diferentes tipos de lanzamientos que se pueden dar en balonmano.
  8. Dibuja la colocación de los jugadores en una defensa 6-0
  9. Busca las medallas conseguidas por la selección española de balonmano en campeonatos del mundo tanto masculinos como femeninos.
  10. Dibuja y pon el nombre de los jugadores en un ataque 3-3, según la posición donde se colocan en el campo