

PROGRAMA DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE PARA LA RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS Y AL ALUMNADO

Alumno/a: **Curso:**º ESO

MATERIA:

Curso de la materia pendiente: 1º ESO X 2º ESO 3º ESO X 1º BCH

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

El Dpto. Artística les informa que su hijo/a deberá seguir el siguiente Programa de recuperación de materias con calificación negativa de cursos anteriores:

1º.- Entrega de actividades evaluables (70% de la 1ª y 2ª evaluación) según el cuadro adjunto en las fechas señaladas (no se recogerán actividades fuera de plazo bajo ningún concepto) para su corrección y calificación por parte del profesor/a responsable de la materia pendiente. Aquellas actividades que sean copiadas por dos alumnos serán calificadas ambas con un 0.

2º.- Realización de pruebas (80% de la 1ª y 2ª evaluación) en las fechas señaladas, que determinará, junto a las actividades entregadas, la nota trimestral de la materia pendiente.

El programa de recuperación de materias pendientes consta de una primera tanda de actividades y prueba para el primer y segundo trimestre, pudiendo recuperar la materia durante estos dos trimestres del curso escolar. En caso de calificación negativa en alguno de los dos primeros trimestres, podrá realizar una prueba extraordinaria final en el mes de mayo.

	TEMARIO y ACTIVIDADES Educación Física 3º ESO RECURSOS: Cuadernillo de recuperación y recursos en Moodle
1ª Evaluación	UNIDAD 1º: CALENTANDO MOTORES UNIDAD 2º: NOS ORIENTAMOS ORIENTACIÓN
2ª Evaluación	UNIDAD 3º: ALIMENTO MI SALUD. HÁBITOS, ALIMENTACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS. UNIDAD 4º: RESISTIRÉ. CONDICIÓN FÍSICA
PRUEBA EXTRAORDINARIA	Aquellos criterios no superados en las pruebas parciales por el alumno/a.

PROGRAMACIÓN DE FECHAS DE ENTREGA DE ACTIVIDADES Y PRUEBAS ESCRITAS

1er trimestre.	2º trimestre.	3er trimestre.
<p>Fecha límite para la entrega de actividades: UD 1 y 2 4 de noviembre durante el recreo en la sala de profesorado</p> <p>Prueba escrita parcial 1 (UD 1 y 2): semana del 24 al 28 de noviembre. Se indicará en el aula fecha, hora y lugar.</p> <p><i>Si alguna fecha o aula sufriese alguna modificación, se informará previamente al alumno</i></p>	<p>Fecha límite para la entrega de actividades: UD 3 y 4: 3 de febrero durante el recreo en la sala de profesorado</p> <p>Prueba escrita parcial 2 (UD 3 y 4): ...semana del 9 al 13 de marzo. Se indicará en el aula fecha, hora y lugar.</p> <p><i>Si alguna fecha o aula sufriese alguna modificación, se informará previamente al alumno</i></p>	<p>Si la calificación ha sido negativa en la 1ª o 2ª evaluación:</p> <p>Prueba escrita total (todas las UD, sin entrega de actividades): semana del 4 al 8 de mayo. Se indicará en el aula fecha, hora y lugar.</p> <p><i>Si alguna fecha o aula sufriese alguna modificación, se informará previamente al alumno</i></p>

D/Dª _____ con
DNI _____, padre, madre o tutor/a legal del
alumno/a _____ matriculado/a en el
curso _____ queda informado/a del **contenido, tipos de prueba y fecha de los
parciales** del Programa de recuperación de materias pendientes del Departamento de Artística del
curso 2026/2027.

Fdo: _____

(Rogamos se devuelva este documento firmado al profesor/a responsable de la materia)

EDUCACIÓN FÍSICA



Cuaderno de recuperación de materia pendiente 3º ESO

Apellidos:.....

Nombre:.....

Curso y Grupo:.....

RESUMEN DE CRITERIOS POR TRIMESTRE PRA PENDIENTES 3º ESO

Trimestre	Unidad y actividades realizadas	Criterios de evaluación trabajados
Trimestre	Unidad y actividades realizadas	Criterios de evaluación trabajados
1.º trimestre	Unidad 1. Calentando motores. Actividades 1-6: concepto y fases del calentamiento, vuelta a la calma, prevención de lesiones, identificación muscular y diseño de un calentamiento general y específico.	CE 1.1: diseño y aplicación del calentamiento deportivo. CE 1.2: calentamiento, vuelta a la calma y conocimiento del cuerpo humano. CE 1.3: seguridad y prevención de lesiones.
1.º trimestre	Unidad 2. Nos orientamos. Actividad 1: diseño de un recorrido de orientación con balizas en el centro. Actividad 2: realización de una ruta de al menos 20 minutos con Strava y análisis de sus datos.	CE 5.2: diseño de actividades de orientación. CE 1.6: utilización de herramientas digitales y análisis de datos de actividad física.
2.º trimestre	Unidad 3. Alimento mi salud. Actividades 1-6: higiene postural, análisis de situaciones de imagen corporal y convivencia, plato de Harvard, posición lateral de seguridad, protocolo PAS y actuación ante emergencias.	CE 1.2: hábitos saludables e higiene postural. CE 1.4: primeros auxilios y actuación ante emergencias. CE 1.5: salud, imagen corporal, respeto y convivencia deportiva. CE 1.6: elaboración de una infografía digital.
2.º trimestre	Unidad 4. Resistiré. Actividades sobre capacidades físicas básicas, identificación de capacidades en gestos deportivos, cálculo de frecuencia cardíaca, práctica de resistencia y ejercicios de flexibilidad.	CE 1.1: control de la frecuencia cardíaca y práctica de actividad física. CE 2.3: identificación y desarrollo de las capacidades físicas básicas, resistencia y flexibilidad.
3.º trimestre	Extraordinaria	Se revisan los criterios vinculados a los aprendizajes pendientes de las evaluaciones anteriores.

ACTIVIDADES UNIDAD 1º: CALENTANDO MOTORES

EL CALENTAMIENTO, LA VUELTA A LA CALMA Y EL CUERPO HUMANO

1. Explica con tus palabras qué es el calentamiento (CE 1.2.).
2. ¿Qué diferencia existe entre un calentamiento general y un calentamiento específico? Y enumera sus fases (CE 1.2.).
3. ¿Qué es la vuelta a la calma? Pon dos ejemplos de actividades de vuelta a la calma y explícalos (CE 1.2.).
4. Explica 3 medidas de seguridad que adoptarías para evitar lesiones antes, durante y tras las clases de Educación física (CE 1.3.).

5. Señala en el dibujo los siguientes músculos de la tabla (CE 1.2.):

Gemelos
Deltoides
Isquiotibiales
Abductor
Abdominales
Tríceps
Trapezio

Cuádriceps
Bíceps
Aductor
Glúteos
Pectoral
Dorsales
Lumbares

6. Diseña un calentamiento general y específico para un deporte de tu elección, pero debes especificar dicho deporte:_____ (CE 1.1., 1.2)





Calentamiento general

Fase 1: _____ Tiempo: _____

Fase 2: _____ Tiempo: _____ (8 ejercicios)

Fase 3: _____ Tiempo: _____ (8 ejercicios)

Fase 4: _____ Tiempo: _____ (2 ejercicios)

Calentamiento específico de _____ (2 ejercicios)

Ejercicio 1:

Ejercicio 2:

ACTIVIDADES UNIDAD 2ª: NOS ORIENTAMOS

ORIENTACIÓN

1. Diseña una actividad de orientación en el centro con balizas (CE 5.2).

Descripción de la actividad (indica el desarrollo de la actividad, el orden del recorrido, si es radial o en score, número de balizas) :

- **Mapa maestro** (insertar un mapa del centro con la ubicación de balizas en el mapa con una x o el orden de su búsqueda):

- **Añadir las balizas:**

- **Organización participantes** (en grupos, individual...):

2. Realiza una ruta utilizando la aplicación "Sgtrava" de mínimo 20 minutos y al finalizar la actividad pega aquí una captura de pantalla de dicha actividad, analizando los valores que te proporciona la aplicación (CE 1.6.).

**ACTIVIDADES UNIDAD 3º: ALIMENTO MI SALUD
HÁBITOS, ALIMENTACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS**

1. Realiza la lectura y contesta a las preguntas (CE 1.2.)

LECTURA 1: HIGIENE POSTURAL

**LA HIGIENE POSTURAL EN NIÑOS: UN HÁBITO IMPRESCINDIBLE PARA PREVENIR
PROBLEMAS DE ESPALDA.**

Actividad física y una correcta alimentación son dos de los hábitos de vida saludables más importantes para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los más pequeños. No obstante, la higiene postural resulta esencial también para su salud y evita problemas de espalda en todas las etapas de la vida.

La enorme cantidad de horas que los menores pasan sentados al día, junto a una posición inadecuada del cuerpo sobre un mobiliario, muchas veces, inadecuado, y el transporte de más carga de la recomendable en sus mochilas, provocan que la aparición de problemas de espalda y cuello haya aumentado en los últimos años de forma alarmante entre los niños en edad escolar.

Como "postura correcta" entendemos toda aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor como músculos, huesos, tendones articulaciones o ligamentos. Y la forma de acostumbrar a nuestro cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria es a través de la higiene postural.

La "higiene postural" como concepto representa un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que

requieren nuestros quehaceres cotidianos. El objetivo es mantener la espalda sana y evitar lesiones y dolores, ya sea a través de un ejercicio estático (sentado o de pie), o uno dinámico (elevar un objeto pesado, cargarlo, transportarlo...).

Mantener una buena higiene postural también ayuda a disminuir la fatiga, aumentar el rendimiento escolar y la concentración, mejorar la digestión, la respiración, y favorecer el descanso, entre otros beneficios.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA BUENA HIGIENE POSTURAL:

De pie, deben mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados para conseguir un mejor equilibrio y una posición cómoda. Debemos evitar ponernos de puntillas para llegar a un lugar alto. Respecto a los niños, es importante proporcionarle un entorno adecuado a su altura o ayudarles a que se ajusten a él (taburete en el baño, perchas más bajas, etc....).

Sentados, debemos mantener la postura del 4: los pies tocan el suelo, las rodillas mantienen un ángulo de 90º y la espalda reposa contra el respaldo del asiento. Según la altura de cada persona se necesitan sillas de distintos tamaños, o se corrige la diferencia de altura con un taburete para apoyar los pies.

Frente al ordenador, la pantalla debe estar situada ante la cara, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. El teclado debe colocarse de forma que los hombros estén relajados y los brazos formen un ángulo de 90º.

Si la superficie no es una mesa estándar, es recomendable utilizar algún apoyo o adaptador que permita tener la pantalla y el teclado colocados según las recomendaciones anteriores.

En el caso de los niños, a medida que se hacen mayores, las sillas deben ser más altas o, como solución temporal, se buscan elementos de adaptación (taburete, almohadas en el asiento o en la espalda...).

Tumbado en la cama, se aconseja dormir de lado o boca arriba. Se debe evitar dormir boca abajo. Es aconsejable también utilizar una almohada de medida adecuada para el cuello, de forma que la columna permanezca recta. En la posición boca arriba, es necesario colocar una almohada debajo de las rodillas, así la columna queda recta y en contacto total con el colchón. Para salir de la cama, lo mejor es ponerse de lado y, mientras se bajan las piernas de la cama, debe incorporarse el tronco con la ayuda del brazo hasta quedar completamente sentado sobre el margen del colchón.

Para agacharse, existen dos formas de hacerlo correctamente. La primera consiste en doblar las rodillas (o las dos a la vez, o apoyar una en el suelo y doblar la otra), y la segunda opción es bascular una pierna.

Para cargar un objeto pesado, primero conviene acercarlo bien al cuerpo. Y a la hora de transportarlo, debemos repartir el peso con tal de mantener una postura equilibrada. Para mover objetos que pesan, lo mejor es empujarlos con los pies separados, uno delante del otro, y aprovechar así la fuerza que proporciona el propio peso del cuerpo para mover el objeto hacia adelante.

Respecto a las mochilas escolares, no deberían superar el 10 % del peso del cuerpo del niño, y deben colocarse siempre bien pegadas a la parte baja de la espalda para controlar su peso. La medida de la mochila debe adecuarse a la edad del niño. Además de estas recomendaciones generales, debemos recordar la importancia de otras como mantener el peso corporal, practicar regularmente actividad física, realizar calentamientos y estiramientos, y practicar técnicas de respiración para relajar la musculatura.

- **Completa los siguientes apartados:**

Tema principal

Realiza un resumen sobre lo que has leído

¿Qué son los hábitos posturales?

¿Qué hábitos posturales realizas de forma incorrecta? Y propón una forma de corregirlos.

2. En esta actividad vas a trabajar algunos aspectos relacionados con la salud, el deporte y la convivencia. Para ello, tendrás que leer dos situaciones y explicar qué problemas aparecen en ellas, por qué pueden ser perjudiciales y cómo podríamos actuar para mejorar cada situación (CE 1.5).

El trabajo se realizará en formato digital. Puedes utilizar Canva, PowerPoint, Google Presentaciones, Genially o cualquier otra herramienta similar, puede imprimir las infografías y adjuntarlas o entregarlas por en lace en Moodle (CE 1.6). El formato de la infografía debe ser el

siguiente:

- **El título: Deporte, salud y convivencia.**
- **Respuestas de la preguntas de la situación.**
- **Una conclusión final**

SITUACIÓN 1. IMAGEN CORPORAL Y DEPORTE

Una jugadora de la selección femenina de waterpolo tras conseguir la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de París 2024 recibió en redes sociales comentarios negativos sobre su cuerpo y su peso. Algunas personas llegaron a hacer comentarios ofensivos sobre su aspecto físico. La jugadora explicó que conoce su cuerpo, que lo quiere y que su físico está relacionado con el deporte que practica. También señaló que este tipo de comentarios pueden hacer daño a otras personas, especialmente a los más jóvenes.

Responde:

- ¿Qué problema observas en esta situación?
- ¿Crees que todos los deportistas deberían tener el mismo tipo de cuerpo? ¿Por qué?
- ¿Qué relación puede existir entre las redes sociales, la imagen corporal y el deporte?
- ¿Cómo puede afectar a una persona esta situación?

SITUACIÓN 2. VIOLENCIA E INSULTOS EN EL DEPORTE

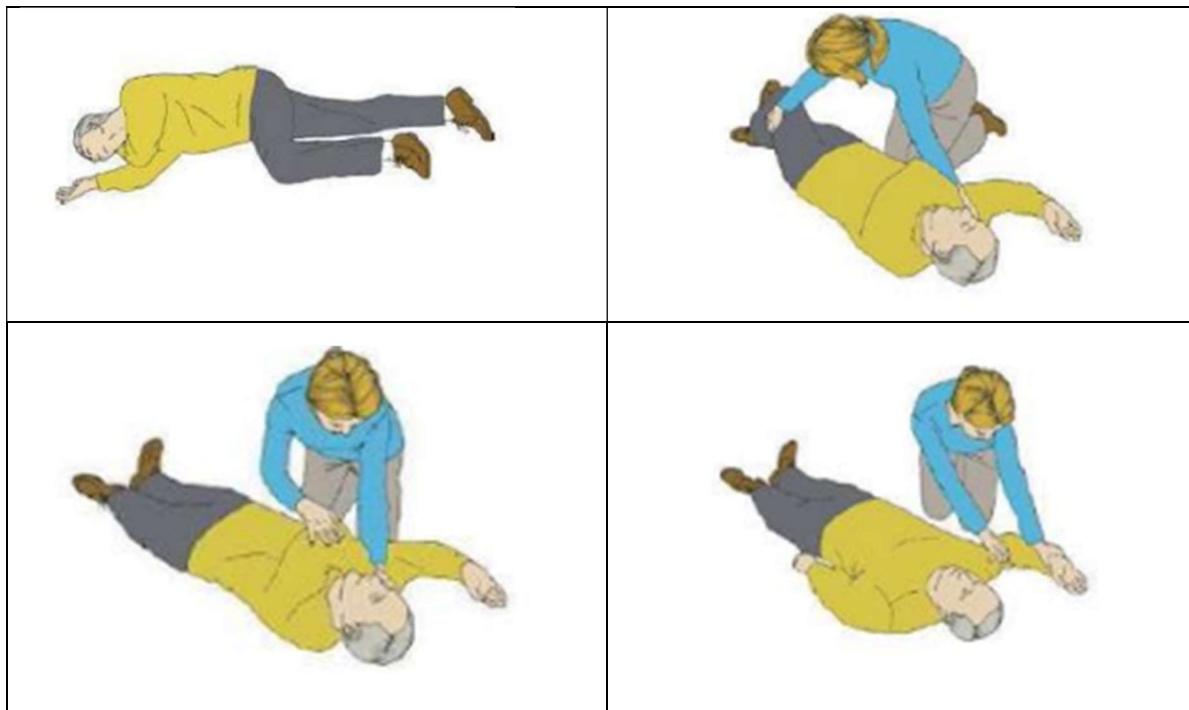
Durante un partido, algunos espectadores insultan a un jugador por su origen y animan a otras personas del público a hacer lo mismo.

Responde:

- ¿Qué comportamiento negativo aparece?
- ¿Cómo puede afectar esta situación a la persona que recibe los insultos y al resto de personas que están viendo el partido?
- ¿Qué deberían hacer las personas que presencian una situación como esta?
- Escribe una frase que ayude a fomentar el respeto durante una actividad deportiva.

3. Dibuja el plato de Harvard, especifica sus proporciones y los alimentos que pueden encontrarse en cada parte (CE 1.2.).

4. Ordena las imágenes poniéndolas en el orden en el que se deben realizar la Posición Lateral de Seguridad (PLS) (CE 1.4.).



5. ¿Qué significa las siglas PAS? (CE 1.4.).

6. Coloca en el orden correcto los pasos de actuación ante una emergencia (CE 1.4.):

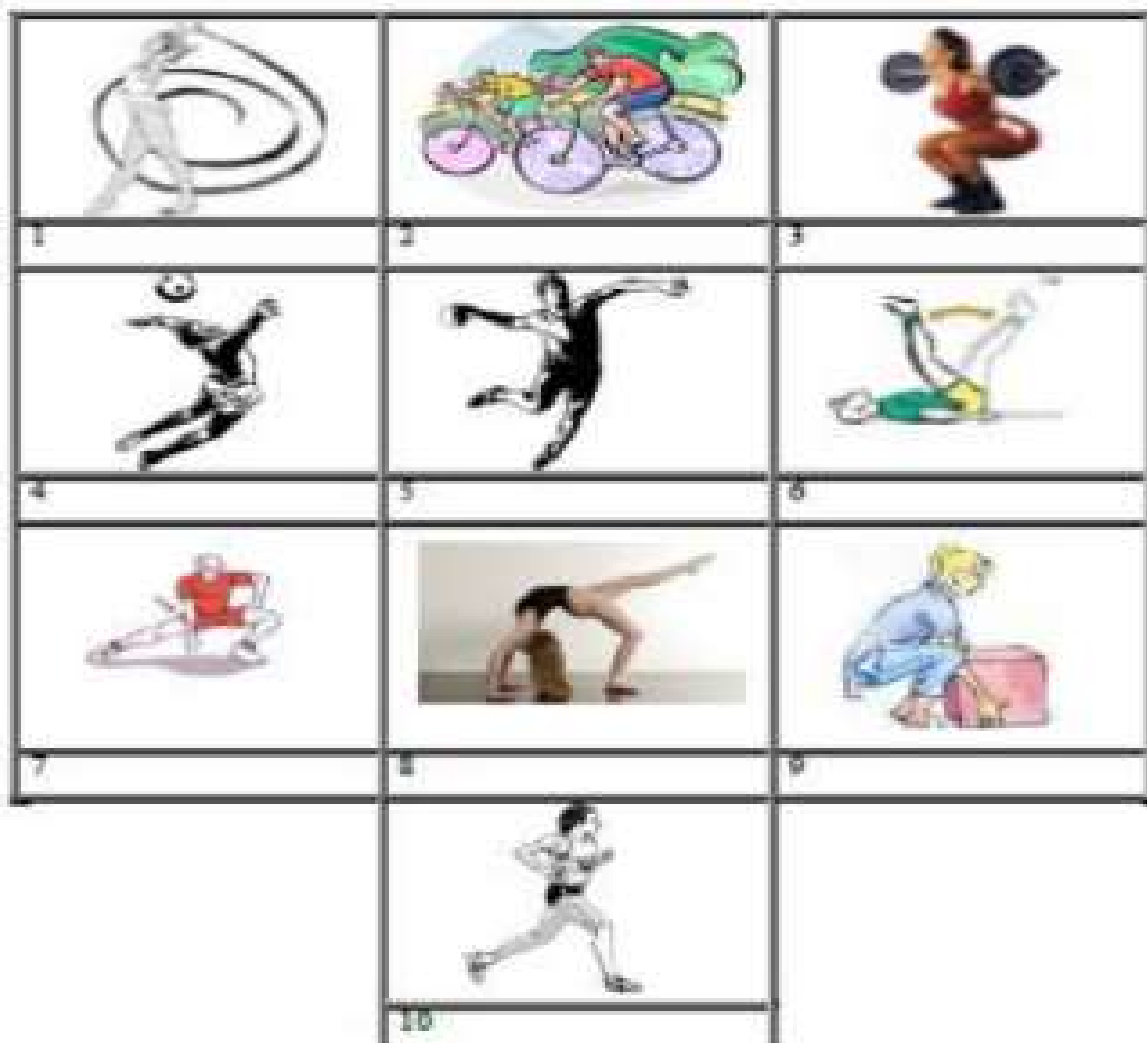
A) Comprobar si la persona respira.	1º.
B) Llamar al 112.	2º.
C) Aplicar primeros auxilios.	3º.
D) Evaluar si hay peligro en el entorno.	4º.
E) Comprobar si está consciente.	5º.

ACTIVIDADES UNIDAD 4º: RESISTIRÉ CONDICIÓN FÍSICA

1. ¿Qué son las capacidades físicas básicas? Y ¿cuáles son? (CE 2.3.)

2. Observa las siguientes actividades y gestos deportivos y escribe debajo de ellas qué capacidad física es la principal (CE 2.3.).

3.



Calcula tu Frecuencia Cardiaca Máxima (FCmax) y de reposo (CE 1.1.).

2. Actividad práctica de resistencia (CE 1.1., 2.3.)

1. MÉTODO CONTÍNUO

- CROSS – PASEO: trabajamos de manera aeróbica (120- 130 ppm). Realizar 6 minutos andando rápido alrededor del campo. Tomarse las pulsaciones antes de empezar, cada 2 min y al finalizar. Luego pasar los resultados a la gráfica (color verde)

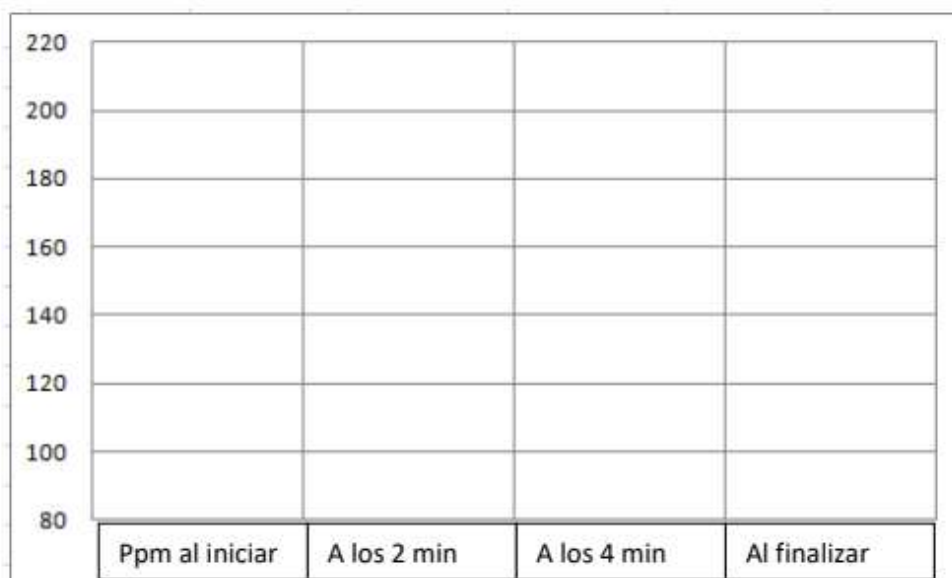
Pulsaciones antes de comenzar	Pulsaciones 2 min	Pulsaciones 4 min	Pulsaciones al finalizar

- TROTE SUAVE: Trabajamos de manera aeróbica (140-150 ppm). Realizar 6 minutos de carrera continua alrededor del campo. Tomarse las pulsaciones antes de empezar, cada 2 min y al finalizar. Luego pasar los resultados a la gráfica (color azul).

Pulsaciones antes de comenzar	Pulsaciones 2 min	Pulsaciones 4 min	Pulsaciones al finalizar

- FARTLEK: Trabajamos de manera Aeróbica-Anaeróbica (120 – 180 ppm). Realizar 6 minutos alrededor de la pista de la siguiente manera: 2 minutos andando, 2 minutos carrera ritmo medio-alto, 2 minutos andando. Tomarse las pulsaciones antes de empezar, al finalizar los 2 minutos andando, al finalizar los dos minutos corriendo y al finalizar los últimos 2 minutos andando. Luego pasar los resultados a la gráfica (color rojo)

Pulsaciones antes de comenzar	Pulsaciones al terminar 2 min andando	Pulsaciones al terminar 2 min corriendo	Pulsaciones al finalizar 2 min andando



3. Práctica de flexibilidad: estiramientos. Dibuja o pega una foto de los estiramientos para estos músculos (CE 2.3.).



1 - Bíceps	2 - Tríceps	3 - Isquiotibial	4 - Deltoides
5 - Aductor	6 - Cuádriceps	7 - Gemelos	8 - Glúteo

1	2
3	4
5	6
7	8