

PENDIENTES EF: PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE

CURSO: 1º ESO

Primer trimestre:

Tarea/s de recuperación a entregar	STD
- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 5 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 3 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.	5.1 y 5.2
- TRABAJO SOBRE HÁBITOS POSTURALES: Piensa en 8 posiciones típicas que adoptes en tu día a día (por ejemplo: transportar mochila, estar sentado, dormir...). Busca una imagen (o dibuja) donde esa posición sea incorrecta y otra correcta y explica brevemente el porqué esa postura es incorrecta/correcta.	10.1 y 4.6
- Rellena la ficha de "aparato locomotor", completando los huecos que aparecen con los huesos y músculos que correspondan.	4.3

Segundo trimestre

- Investiga sobre 15 mujeres deportistas destacadas actualmente, 5 de ellas deben ser andaluzas, otras 5 españolas y otras 5 de cualquier parte del mundo.	10.1
--	------

<p>- Investiga sobre los siguientes deportes:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Voleibol * Baloncesto * Balonmano * Fútbol sala <p>De cada deporte debes desarrollar su historia y reglamento básico (características del terreno de juego, número de jugadores, duración del partido, infracciones al reglamento...).</p>	<p>1.1 y 7.2</p>
<p>- Elabora un calentamiento por escrito, desarrollando las distintas partes y explicando los ejercicios principales a realizar.</p>	<p>6.2</p>