

# PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

## PLAN DE RECUPERACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º DE ESO

### PARTE TEÓRICA:

**1. Leer los 10 temas del documento y realizar todas las cuestiones que vienen al final.**

<https://drive.google.com/file/d/1eQgBjtyGXmPILTWdOzZT5ZBH180sqm4V/view?usp=sharing>

*Nota: puedes acceder al documento a través del siguiente enlace o bien a través del código QR:*

**2. Realizar las siguientes cuestiones relacionadas con el deporte del  
ULTIMATE:**

A) Consultar y leer esta web

<https://aprendeultimatefrisbee.es/reglas>

B) ¿De cuántos jugadores consta un equipo de ULTIMATE FRISBEE?

C) ¿Cuándo se consigue punto en este deporte?

D) ¿Cuándo se produce un cambio de posesión?

E) ¿Está permitido el contacto en este deporte? ¿Y si se produce contacto, qué sucede?

F) Dibuja un campo de Ultimate con sus medidas oficiales.

**PARTE  
PRÁCTICA:**

**1. Llevar a cabo una de las partes de un CALENTAMIENTO específico para uno de los deportes trabajados a lo largo del curso (voleibol, baloncesto, etc.).** (Si no existe la posibilidad de hacer la prueba práctica de forma presencial, el día de la prueba se entregará un vídeo de una de las partes del calentamiento (en modo time-lapse o cámara rápida) al correo electrónico indicado.

**2. Escoger una RECETA SALUDABLE y grabarte mientras la realizas en modo CÁMARA RÁPIDA/TIME LAPSE. Además, debes adjuntar al vídeo y de manera escrita cómo se realiza la receta (ingredientes y modo de preparación).** Esta tarea se entregará al correo indicado.

*Nota: en esta web hay miles de recetas saludables que te pueden servir de ayuda:* <https://www.instagram.com/realfooding/?igshid=qfooy7ybh3c8>

DEPARTAMENTO DE E.F. IES VEGA DEL  
TADER

**3. Preparar un baile de unas de tus canciones favoritas, inventándote una coreografía básica de 1' de duración.** (Si no existe la posibilidad de hacer la prueba práctica de forma presencial, el día de la prueba se entregará un vídeo a la dirección de correo indicada).

*Nota: aquí tienes un enlace donde podrás encontrarás pasos sencillos para tu coreografía.*

<https://www.youtube.com/watch?v=ufO3Vbdiuvs&feature=youtu.be>

El correo al que se deben enviar todas las actividades es el siguiente:

**franevegadeltader@gmail.com**

DEPARTAMENTO DE E.F. IES VEGA DEL  
TADER