

EDUCACIÓN FÍSICA PRIMERO DE BACHILLER

NOMBRE Y APELLIDOS:
CURSO Y GRUPO:

“LA SALUD NO LO ES TODO, PERO SIN SALUD NO HAY NADA”
Schopenhauer

LEE DETENIDAMENTE LAS CONDICIONES PARA REALIZAR EL TRABAJO NO TE SALTES NINGÚN APARTADO.

Si quieres mejorar tu condición física, tienes que trabajarla. El desarrollo de las capacidades físicas básicas (R,F,V y Fx) determina una buena forma, mejorando así nuestra salud.

Teniendo en cuenta los sistemas de entrenamiento para la mejora de las CFB, los principios básicos del entrenamiento y la adecuación de las dinámicas de carga (Volumen, intensidad y recuperación o descanso) vistos en los apuntes del primer trimestre, vais a realizar un trabajo que consiste en **programar 8 sesiones de acondicionamiento físico**, relacionado con la salud.

Cuando volvamos a clase, todas estas sesiones las realizareis de forma individual, por lo que cada uno deberá adaptar los ejercicios, volumen e intensidad a sus capacidades físicas, limitaciones.....

(El trabajo debe ser real para poder llevarlo a cabo. No puedo programar sesión de natación si no hay piscina)

Podréis contar con todo el material que tenemos en la sala de fitness (pabellón izq) para programar las sesiones: balones fitball, TRX, ladrillos de pilates, mancuernas de 0.5kg, 1kg y 1,5kg, bancos suecos, neumáticos, gomas elásticas, balones medicinales, aislantes, rueda abdominal...

El trabajo de educación física en bachillerato va enfocado principalmente a la mejora de nuestra salud, por tanto, vamos a incidir en el trabajo de las capacidades físicas básicas, no obstante, debido a la situación que estamos viviendo, aquellos alumnos/as que compiten en equipos y quieren recuperar su forma física, puede hacer sus sesiones de forma específica en relación al deporte que desarrolla.

GUIÓN DEL TRABAJO

1- OBJETIVOS DE VUESTRO PROPIO PLAN DE TRABAJO

2- DESARROLLO PORMENORIZADO DE 8 SESIONES EN LAS QUE TIENE QUE APARECER:

- Objetivo

- **Calentamiento**, con todos sus ejercicios, deben ir acompañados de foto o ilustración. (Podemos realizar un solo calentamiento y que sirva para todas las sesiones)

- **Parte Principal**, con todos los ejercicios que vayamos a hacer en esa sesión, recordad que son de 45' efectivas.

Se debe concretar:

- Ejercicios acompañados por foto, ilustración o aclarados con texto, así como músculos a trabajar.
- Métodos de trabajo
- Número de series, repeticiones, duración..
- Descanso y/o recuperación entre series y ejercicios.
- Se trabajarán todas las cualidades físicas. Tener en cuenta que la flexibilidad la realizaremos al inicio y final de la sesión y que el trabajo de fuerza irá antes que el de resistencia.
- **Parte Final.** Aquí se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de estiramientos (Valdrá el mismo trabajo para todas las sesiones)
- **Bibliografía y recursos de internet utilizados para realizar el trabajo**

NORMAS PARA ENTREGAR EL DOCUMENTO

- Elaborado a ordenador
- Arial 12
- Espacio interliniado 1,5
- Títulos de cada apartado centrados y en negrita
- Los trabajos se entregarán como máximo el **29 de marzo.**
- Los trabajos y cualquier duda que tengáis lo enviáis al siguiente correo electrónico:

ef.vegadeltader@gmail.com