

PLAN DE RECUPERACIÓN DE E.F. 1º DE BACHILLERATO.

SEPTIEMBRE 2018.

Miércoles 5 de septiembre de 8:00-09:30

Los alumnos con la materia pendiente tendrán que presentar los siguientes **trabajos, escritos a mano, no se aceptan trabajos impresos.**

1.- Trabajo de condición física: (6p)

Realizar 3 sesiones de fuerza, 3 de velocidad y 3 de resistencia. Cada sesión tendrá obligatoriamente las siguientes partes:

1- Calentamiento general y específico.

2- Parte principal.

3- Vuelta a la calma con 8 ejercicios mínimo de estiramiento.

2.- Entregar en formato digital un video donde realices una coreografía de 1 min de duración de baile. El video debe ir acompañado del nombre del alumno y el curso al que pertenece. (2p)

3.- Trabajo de deporte acrobático. (1p)

- Índice.

- Introducción histórica.

- Categorías de competición y exigencias para competir.

- Dibuja pirámides o formaciones:

4 formaciones de 2 componentes.

4 formaciones de 4 componentes.

4 formaciones de 6 componentes.

4 formaciones de 8 componentes.

- Opinión personal.

4.- Trabajo de alimentación. (1p)

- Desayuno saludable. Pon un ejemplo y explica las razones de por qué es importante el desayuno.

- Productos refinados. Ejemplos y por qué los debemos evitar.

- Opinión personal sobre tu dieta.

Examen teórico: 10 puntos

El alumno tendrá un examen escrito de los contenidos referidos y dados en clase de condición física, sus componentes y cómo se entrenan. Los apuntes se encuentran en la página web del centro. A su vez también entrarán contenidos de los trabajos que tiene que presentar en septiembre.

Examen práctico. 10 puntos

Realización de una prueba práctica de 30 min de carrera continua.

**PARA SUPERAR LA ASIGNATURA ES IMPRESCINDIBLE HACER LAS TRES PARTES:
TRABAJOS, EXAMEN ESCRITO Y EXAMEN PRÁCTICO.**