

DEP. DE EDUCACIÓN FÍSICA: Recuperación de la primera evaluación.

Los suspensos de esta evaluación son debidos a la parte de teoría, por lo que deberás actuar según la parte que tengas suspensa:

RESISTENCIA

Tienes que entregar un trabajo de búsqueda de información con fecha límite el **miércoles 31 de enero** con los siguientes apartados:

1. Descripción de resistencia.
2. Importancia de la resistencia con relación a la salud.
3. La resistencia aeróbica y anaeróbica: diferencia y ejemplos.
4. Los métodos de entrenamiento continuos: descripción y ejemplos.
5. Los métodos de entrenamiento fraccionados: descripción y ejemplos.
6. Deportes en los que es importante la resistencia.
7. Explica un juego en el que sea importante la resistencia.
8. Bibliografía.

FLEXIBILIDAD

Tienes que entregar un trabajo de búsqueda de información con fecha límite el **miércoles 31 de enero** con los siguientes apartados:

1. Descripción y elementos de la flexibilidad.
2. Importancia de la flexibilidad con relación a la salud.
3. Diferencia entre estiramientos estáticos y dinámicos.
4. Método PNF: descripción y 4 ejemplos.
5. La flexibilidad en las gimnasias suaves.
6. Deportes y otras actividades físicas en los que es importante la flexibilidad.
7. Batería de estiramientos: 4 para el miembro superior, 4 para el miembro inferior y 4 para el tronco.
8. Bibliografía

SENDERISMO

Tienes que entregar el trabajo previsto en la evaluación con fecha límite el **miércoles 31 de enero**.

Encontrarás la información necesaria en el blog de la asignatura: **auladeportiva.net** En la pestaña APUNTES / Bachillerato/ Senderismo.

Recuerda que sólo debes presentar lo que viene sombreado en verde.

IMPORTANTE: este trabajo es INDIVIDUAL y no se recogerá ningún trabajo de grupo.

EL PROFESOR