

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA **IES LOS ALBARES. CIEZA**

ALUMNO/A:

CURSO:

FICHA DE RECUPERACIÓN ESTIVAL DE 1º BACHILLERATO

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

CURSO:

Pruebas prácticas. Condición física:

- 1000 metros: chicos en 4,30 minutos y chicas en 5,30 minutos.
- 50 metros lisos: chicos en 8 segundos y chicas en 9 segundos.
- Abdominales en un minuto: chicos 40, chicas 30.
- Potencia de piernas (salto horizontal), Chicos 1,70 m. y chicas 1,60. m.
- Potencia de brazos: (Lanzamiento de balón medicinal) Chicos 6 m(4 Kg.), Chicas 4,50 m.(3 kg.).
- Prueba de Flexibilidad: Chicos 15 y Chicas 20.

Aspectos teóricos:

Examen de los temas 1, 2, 3, 4, 5, y 6 **del libro Técnica de M. González y O. Riera de la Editorial Teide.** (Libro utilizado a lo largo del curso).

Presentación de un trabajo de planificación del entrenamiento mensual, partiendo de cero (personas sedentarias), referido a las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio).

Se realizarán **12 sesiones:** 4 de fuerza-resistencia, 4 de velocidad, coordinación y equilibrio 4 de Fuerza - flexibilidad-.

Las sesiones tendrán la siguiente estructura:

- 12 minutos de calentamiento (calentamiento estático y dinámico).
- 30 minutos de parte principal, dividiendo el tiempo entre las cualidades físicas de la sesión. Ejemplo: En las sesiones de Fuerza-Resistencia se dedicarán 10 minutos a fuerza y 10 minutos a resistencia.

- 7 u 8 minutos de Vuelta a la calma (estiramientos, ejercicios respiratorios...).

Ningún ejercicio, tanto de calentamiento como de parte principal, tendrá un tiempo de ejecución mayor de 30 segundos, exceptuando el trabajo de resistencia y de velocidad.

En el trabajo de velocidad se introducirán pausas de recuperación adecuadas al esfuerzo realizado anteriormente.

En las sesiones se diferenciarán las tres partes expresadas anteriormente, con sus tiempos de ejecución.

SÓLO PARA LOS ALUMNOS DE 1ºAC Y BH:

Presentación de un trabajo de planificación de la alimentación semanal, indicando lo que ingieres durante esa semana y la ingesta ideal que deberías realizar según tu nivel de actividad física y edad.

Examen escrito de los siguientes contenidos:

- Reglas del Baloncesto, Voley y Bádminton.
- Capacidades físicas básicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad:
 - *Concepto, factores que influyen en su desarrollo y cómo deben entrenarse según edad y nivel de actividad física.
- Normas básicas de actuación en Primeros Auxilios.

NOTA IMPORTANTE: Todos los alumnos/as que por cualquier motivo no puedan realizar la parte física en septiembre, tendrán que aportar informe médico completo, expresando la dolencia que padecen y ejercicios que no pueden realizar