

# TRABALLO TEÓRICO-PRÁCTICO DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

## 1ºBACH

Este traballo consiste no deseño individual dun programa de adestramento individualizado de seis semanas e 12 sesións. O traballo ten que incluír:

- I. **PORTADA:** Nome e apelidos, curso, data de entrega, título: "O meu plan de adestramento da resistencia e a forza"
- III. **FICHA** do programa de adestramento persoal de **forza**
- IV. **FICHA** dos exercicios de **flexibilidade**.
- V. **FICHA** teórico-práctica da **resistencia**
- VI. **FICHA** do programa de adestramento persoal da **resistencia**

### ENTREGA DO TRABALLO:

- **1º BACH B: XOVES 3 DE DECEMBRO**
- **1º BACH A: VENRES 11 DE DECEMBRO**

- Entregarase o traballo ao finalizar as 6 semanas do plan de adestramento de condición física.

### \* **AVALIACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA DE CONDICIÓN FÍSICA:**

	<b>RESULTADO: Traballo escrito</b>
<b>50%</b>	<p><u>1 punto:</u> <b>Presentación</b> do traballo (coidado coa limpeza e as faltas de ortografía).</p> <p><u>5 puntos:</u> Deseño axeitado e ben explicado das <b>fichas do programa de adestramento</b> (acorde co nivel de cada un, progresión lóxica, relación entre o diario e as subidas de volume e intensidade, etc.).</p> <p><u>4 puntos:</u> O rexistro do traballo realizado día a día e do <b>diario</b> (comentarios persoais sobre as sensacións do adestramento, nivel de esforzo, cansazo, percepción na execucións dos exercicios, etc).</p>

	<b>PROCESO: Posta en práctica do programa</b>
<b>50%</b>	<p><u>8 puntos:</u> Posta en práctica do programa (traer a ficha do adestramento cuberta todos os días, realizar na clase o que tes escrito na ficha da sesión, esforzarse por mellorar a condición física, aproveitar e calcular ben o tempo).</p> <p><u>2 puntos:</u> Nivel de condición física</p>