

EXAME SETEMBRO EDUCACIÓN FÍSICA 1º BAC CURSO 2019-20

AS TAREFAS PARA A RECUPERACIÓN DE E.F. EN SETEMBRO SERÁ A GTRAVÉS DA REALIZACIÓN DOS SEGUINTES TRABALLOS TEÓRICOS:

1. FICHA DE QUECIMENTO ESPECÍFICO PARA ADESTRAMENTO DE FORZA CUN MÍNIMO DE 20 EXERCICIOS (3 PUNTOS)
2. ADESTRAMENTO INDIVIDUALIZADO DE FORZA CUN MÍNIMO DE 15 EXERCICIOS (7 PUNTOS)

A materia dase por recuperada cunha nota igual ou superior a 5.

PAUTAS PARA O TRABALLO DE QUECIMENTO.

1. Lembra que debe ser un quecemento específico para o adestramento de forza que vas a deseñar, co cal debe ter as partes do adestramento específico recollidas nos apuntes.
2. Ten en conta a duración total do quecemento para distribuir e seleccionar os exercicios en cada parte. Non se pode sobre pasar a duración total nin quedar escaso.
3. Explica ben cada exercicio, non esquezas indicar a duración/nº de repeticións en cada un (sempre seguindo as pautas que marcan os apuntes) e inclúe a imaxe/debuxo correspondente.
4. Na parte de estiramientos debes incluír imaxe/debuxo e ademáis do tempo/nº de rep. Tamén debes incluír o músculo/s que se estiran.
5. Busca exercicios variados e orixináis. P.e. para facer mobilidade articular non inclúas sempre as típicas circunducións de nocellos, xeonllos, pescozo... etc.
6. Consulta os apuntes para non cometer erros na distribucións das fases, reparto de tempo, intensidade dos exercicios...

EXEMPLO DE EXERCICIOS DE QUECIMENTO PARA CADA PARTE

FASE 1

ACTIVACIÓN CARDIORRESPIRATORIA

XOGO DE PERSECUCIÓN: PELOTA ASASINA

OBXECTIVO: Activación do sistema cardiorrespiratorio, incremento da f.c., incremento da temperatura corporal, activación do sistema músculo-esquelético.

DURACIÓN/REP: 6´

EXPLICACIÓN: 3-4 alumnos/as da clase persiguen ao resto cun balón namán. Ao que lle dean co balón pasa a perseguir e o perseguidor queda liberado para poder escapar. Non está permitido lanzar o balón.



FASE 2




DESPRAZAMENTOS VARIADOS

CARRERA CARA ATRÁS


OBXECTIVO: Activación do sistema músculo esquelético.

DURACIÓN: 10´´



<p>FASE 3</p> <p>INCLINACIÓN LATERAL DO TRONCO alternando dereita-esquerda</p> <p>OBXECTIVO: Acondicionar e activar as articulaciónse musculatura da cadeira</p> <p>REPETICIÓNS: 12 VECES (6 de cada lado)</p>	<p>MOBILIDADE ARTICULAR</p> 
<p>FASE 4</p> <p>OBXECTIVO: Acondicionamento muscular</p> <p>DURACIÓN: 10" con cada perna</p> <p>MÚSCULO/S: Glúteo e Psoas.</p>	<p>ESTIRAMENTOS</p> 
<p>FASE 5</p> <p>SALTOS DE RANA: Atravesar de 4 ou 5 saltos en cuclillas unha distancia determinada.</p> <p>OBXECTIVO: Activar de xeito máis intenso a musculatura das pernas (cuádriceps, glúteos e xemelgos)</p> <p>REPETICIÓNS: 2 rep.</p>	<p>EXERCICIOS ESPECÍFICOS</p> 

EXEMPLO DE EXERCICIO DO ADESTRAMENTO DE FORZADE FORZA

	<p>SISTEMA DE ADESTRAMENTO: SOBRECARGAS</p> <p>TIPO DE FORZA: RESISTENCIA</p> <p>REP/DURACIÓN: 15 REP. CON CADA PERNA</p> <p>MUSCULO/S: GLÚTEO, ISQUIOTIBIÁIS</p>
---	---

RECORDA QUE O ADESTRAMENTO O DEBES PERSONALIZAR DE ACORDO CO TEU NIVEL DE CONDICIÓ FÍSICA E DOS TEUS OBXECTIVOS: OS EXERCICIOS SELECCIONADOS, O Nº DE REPETICIÓNS OU DURACIÓN DOS MESMOS DEBEN DE ESTAR DE ACORDO COAS TÚAS POSIBILIDADES.

NUN DOS EXERCICIOS DO ADESTRAMENTO INDICARASE A PARTE DOS MÚSCULOS AGONISTAS, OS ANTAGONISTAS E FIXADORES (CADEA CINÉTICA).

OS TRABALLOS SE ENVIARÁN AO CORREO eisermann@edu.xunta.es . CON DATA LÍMITE DO MARTES 1 DE SETEMBRO ÁS 12:00 HORAS.

NON SE ADMITIRÁN TRABALLOS FORA DE PRAZO