

TRABAJO DE EVALUACIÓN EXTRAORDINARIO PARA 1ESO. JUNIO.

IES JUAN DE HERRERA

0-PRESENTACIÓN

-PORTADA

-DESARROLLO TEMAS

1- EL CALENTAMIENTO. *-desarrolla las siguientes preguntas-*

-¿Qué es el calentamiento?.

-¿Cuáles son las fases del calentamiento?

-¿Cuáles son las normas para hacer bien un calentamiento?

- DIBUJA O PLANTEA UN CALENTAMIENTO DEPORTIVO.

2- LA RESISTENCIA.-*desarrolla las siguientes preguntas-*

- ¿Qué es la resistencia?

- ¿Cómo se averigua la frecuencia cardiaca máxima? ¿Cuál es tu frecuencia cardiaca?

- ¿Qué tipos de resistencia hay?

- DIBUJA UN CIRCUITO APLICADO A MEJORAR LA RESISTENCIA DE SEIS ESTACIONES.

3- LA VELOCIDAD-*desarrolla las siguientes preguntas-*

- ¿Qué es la velocidad?

- ¿Qué factores determinan la VELOCIDAD?

- DIBUJA O PLANTEA UN A SESIÓN DE VELOCIDAD.

4- HÁBITOS SALUDABLES-*desarrolla las siguientes preguntas-*

- DISEÑA UN SALUDO SALUDABLE CON 5 PRODUCTOS ALIMENTARIOS. QUE CONTENGAN HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y GRASA EN PROPORCIÓN ADECUADA

5-COORDINACIÓN- *desarrolla las siguientes preguntas-*

-DISEÑA UN CIRCUITO DE HABILIDADES DE COORDINACIÓN QUE INCLUYA UNA DE ESTÁS OPCIONES:

1- A TRAVÉS DEL FLOOBALL O EL BALONMANO O EL ACOSPORT.

2- MEDIANTE UNA COREOGRAFÍA RÍTMICA.