TRABAJO RECUPERACIÓN EXTRAORDINARIA EDUCACIÓN FÍSICA PMAR I

El trabajo debe tener los siguientes apartados:

1. Portada (debe incluir: nombre, apellidos y curso)
2. Índice.
3. Introducción
4. Desarrollo propio del trabajo
5. Bibliografía
6. Opinión personal

DESARROLLO DEL TRABAJO

1. Define las cualidades físicas básicas
2. Explica en qué consiste la “batería Eurofit”
3. Explica:
    a. Los diferentes tipos de resistencia que existen
    b. Diferencia los diferentes tipos y explica cuando se trabaja cada uno de ellos
    c. Qué método de trabajo son los más adecuados para cada tipo de resistencia
    d. Los diferentes tipos de fuerza que existen
    e. Diferencia los diferentes tipos y explica cuando se trabaja cada uno de ellos
    f. Qué método de trabajo son los más adecuados para cada tipo de fuerza
    g. Los diferentes tipos de velocidad que existen
    h. Diferencia los diferentes tipos y explica cuando se trabaja cada uno de ellos
    i. Los diferentes tipos de flexibilidad que existen
    j. Diferencia los diferentes tipos y explica cuando se trabaja cada uno de ellos
4. Explica un método para evaluar cada una de las 4 cualidades físicas básicas (en qué consiste, qué se evalúa...) y un dibujo explicativo para cada uno de ellos.
5. Busca los baremos de la tabla de Eurofit para la evaluación de las diferentes cualidades físicas básicas.
6. Haz una introducción del fútbol, donde se explique dónde surge, cuándo se ha introducido en nuestro país, que equipo fue el 1º en fundarse…

7. Dibuja un campo de fútbol en el cual se vean reflejadas todas las medidas existentes
8. Explica los diferentes tipos de **golpeos** que existen en el fútbol y haz un dibujo donde quede reflejado la zona de contacto.
9. Haz 5 ejercicios diferentes para practicar los **pases** y haz para cada uno de ellos un dibujo donde se refleje lo comentado para cada uno de ellos.
10. Haz 5 ejercicios diferentes para practicar las **conducciones** y haz para cada uno de ellos un dibujo donde se refleje lo comentado para cada uno de ellos.
11. Haz 5 ejercicios diferentes para practicar los **lanzamientos** y haz para cada uno de ellos un dibujo donde se refleje lo comentado para cada uno de ellos.
12. Haz 5 ejercicios diferentes para practicar los **regates** y haz para cada uno de ellos un dibujo donde se refleje lo comentado para cada uno de ellos.
13. Explica como evaluarías a tus compañeros para un examen práctico de fútbol.
14. Haz una sesión de fútbol para practicar los pases con su calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.