

TRABAJO DE CONDICIÓN FÍSICA

3º ESO 1º TRIMESTRE

En grupos de 5-6 personas realizar un trabajo sobre la Capacidad Física Básica asignada por el profesor a cada grupo.

El trabajo se realizará en una cartulina A-3 y tendrá que ser expuesto a los compañeros y llevado a cabo el día que le corresponda a cada uno de los grupos.

El trabajo se dividirá en los siguientes apartados:

1. Presentación de la Capacidad Física Básica. (8 minutos)

- a. Definición de la Capacidad Física Básica asignada.
- b. Definición de los diferentes tipos.
- c. Métodos de entrenamiento.

(CARTULINA A-3 para explicárselo a los compañeros)

2. Calentamiento general (8 minutos)

3. Desarrollo práctico de la Capacidad Física Básica expuesta anteriormente. (30 minutos)

(Trabajo en A-4 máximo 2 hojas, explicar los ejercicios o juegos realizados por escrito. ENTREGAR AL PROFESOR EL DÍA DE LA EXPOSICIÓN. Importante: Nombre y apellidos de todos los participantes del grupo.)

4. Reflexiones finales (4 minutos)

Se evaluará tanto el trabajo escrito como la exposición y la puesta en marcha para desarrollar la capacidad física asignada.

IMPORTANTE: TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DEBEN PARTICIPAR EL DÍA DE LA EXPOSICIÓN EN CUALQUIERA DE LOS APARTADOS DESCRITOS ANTERIORMENTE.