CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1º BACHILLERATO

En grupos realizar un trabajo escrito (que luego se expondrá en clase) sobre la **Capacidad Física Básica** asignada por sorteo a cada grupo.

El trabajo se realizará en Classroom a través de un documento compartido en línea con los componentes de cada grupo. El trabajo se dividé en los siguientes apartados:
-Portada: título, nombres y apellidos de cada componente del grupo y curso.
-Indice
-Definición de la Capacidad Física Básica asignada.
-Descripción de los diferentes tipos de la capacidad física básica.
-Desarrollo de la SESIÓN práctica que llevareis a cabo el día de la exposición.
-Bibliografía.

Para desarrollar la **SESIÓN PRÁCTICA** tenéis que tener en cuenta como se organiza una sesión:
1. **Calentamiento general**. Duración 8 minutos aproximadamente.
2. **Parte principal,** en el que se realiza el trabajo de condición física planeado previamente. 35 minutos
3. **Vuelta a la calma**, se busca la recuperación activa del organismo, se pueden realizar ejercicios de estiramientos, relajación, ejercicios de baja intensidad, etc. 5 minutos.

-Después de exponer la sesión práctica se deberá realizar una **Reflexión Grupal Final (**también se subirá en Classroom para ser evaluada).