

EXAME SETEMBRO EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO CURSO 2019-20

TRABALLOS DE RECUPERACIÓN PARA SETEMBRO:

1. FICHA DE QUECEMENTO ESPECÍFICO DUN MÍNIMO DE 20 EXERCICIOS. (VALORADO EN 2 PUNTOS)

PAUTAS PARA O TRABALLO DE QUECEMENTO:

1. Lembra que debe ser un quecemento específico para o adestramento, actividade ou deporte que elixas, co cal debe ter as partes do adestramento específico recollidas nos apuntes.
2. Ten en conta a duración total do quecemento para distribuír 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 estiramentos 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 orixinaís. P.e. para facer mobilidade articular non inclúas sempre as típicas circunduccións de nocellos, xeonllos, pescozo... etc.
6. Consulta os apuntes para non cometer erros na distribucións das fases, reparto de tempo, intensidade dos exercicios...
7. O mellor xeito de saber se o quecemento é correcto é realízalo un mesmo seguindo os exercicios, duracións e repeticións que se indican.

2. FICHA DE 20 ESTIRAMENTOS DE FLEXIBILIDADE (VALORADA EN 4 PUNTOS)

Elaboración dunha ficha de estiramentos para o traballo de flexibilidade: 20 estiramentos, cada un acompañado da súa imaxe/debuxo correspondente, indicando o sistema de adestramento que se aplica, o músculo ou músculos que se estiran, a duración de cada estiramento. Consultade os apuntes.

EXEMPLO DE EXERCICIOS DE ESTIRAMENTO PARA O ADESTRAMENTO DE FLEXIBILIDADE

SISTEMA DE ADESTRAMENTO: PASIVO
MÚSCULO/S: GLÚTEOS
DURACIÓN/REP.: 20" 2 VECES CON CADA PERNA



SISTEMA DE ADESTRAMENTO: ACTIVO
MÚSCULO/S: GLÚTEOS
DURACIÓN/REP.: 20" 2 VECES CON CADA PERNA



3. CIRCUITO DE RESISTENCIA DE 10 EJERCICIOS (VALORADO EN 4 PUNTOS)

Seguindo as pautas explicadas nos apuntes e traballadas na clase, diseña un circuito de resistencia de 10 exercicios. Indica a duración ou nº de repeticións de cada exercicio. Inclúe unha imaxe, debuxo ou gráfico en cada exercicio e unha breve explicación do mesmo, p.e.:



SALTO A PES XUNTOS DO BANCO 40 REP.

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