

1) TRABAJOS TEÓRICOS

Realizar el trabajo a mano" NO SE PUEDE REALIZAR A ORDENADOR."

PONER ÍNDICE, PORTADA Y OPINIÓN PERSONAL.

Actividad 1ª Condición Física y pruebas de Valoración.

- 1-¿Qué es la condición física?
- 2-¿Que limita la condición física?
- 3 ¿Qué cambios se producen el cuerpo con el ejercicio físico?
- 3-¿Qué beneficios tiene tener una buena condición física?
4. ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas básicas?
- 5-¿Qué son los test físicos y para qué sirven?
- 6-¿Cuáles son los test físicos más importantes?
- 7-Explica en que consiste el test de Cooper y el test de Ruffier.

Actividad 2º Trabajo sobre las cualidades Físicas. Fuerza.

- 1) Definición de fuerza.
- 2)-Tipos de contracción muscular .a) Isotónica, b) isométrica -Clases de fuerza -
- 3) Factores que determinan la fuerza. Factores Fisiológicos .Edad, sexo etc.
- 4) Medición de la fuerza
- 5) Sistemas de entrenamiento de fuerza.
- 6)-Riesgos del entrenamiento de fuerza. -
- 7) Busca 15 ejercicios para hacer un entrenamiento de fuerza para las piernas y abdominales. (Poner fotos o dibujos).

Actividad 3º .Trabajo sobre un calentamiento específico

- .1)-Define que es un calentamiento específico.
- 2) ¿Cuál es el objetivo del calentamiento?
- 3) Haz un calentamiento específico para el baloncesto o el voleibol .Pon 15 ejercicios y explica.

2) PRUEBAS FÍSICAS

TEST DE ABDOMINALES

TEST DE SALTO

TEST DE COOPER. 12 MINUTOS