

PENDIENTES EF: PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE

CURSO: 4º ESO

Primer trimestre:

<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 10 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 5 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.3</p>
<p>- Desarrolla una sesión de fuerza y otra de resistencia, especificando las 3 partes de la sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma). La sesión durará al menos 60 minutos y en la parte principal debes trabajar alguno de los métodos de entrenamiento explicados en clase.</p>	<p>5.3, 6.3 12.2 Los que tengan los tres</p>
<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 10 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 10 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.2 y 5.3 Los que tengan los dos</p>

<p>- Realiza un resumen de los apuntes del primer trimestre.</p>	<p>4.1 5.1 Los que tengan los dos</p>
--	---------------------------------------

Segundo trimestre:

<p>- Investiga sobre el deporte de voleibol, especificando su historia, reglamento básico (características del terreno de juego, altura de la red, número de jugadores, cómo se puntúa y cómo se gana un set y el partido, infracciones al reglamento...), aspectos técnicos (saque, toque de dedos, toque de antebrazo, remate y bloqueo) y aspectos tácticos (posiciones en el terreno de juego y rotación).</p>	<p>1.2</p>
<p>- Investiga sobre las recomendaciones de actividad física diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud y por el Colegio Americano de Medicina Deportiva, indicando el tiempo que debería de durar la sesión, intensidad de trabajo, tipos de capacidades físicas y a desarrollar y cómo sería conveniente desarrollarlas, etc. A continuación anota toda la práctica de actividad física que has realizado a lo largo de la semana y compáralo con esas recomendaciones: ¿eres una persona sedentaria o físicamente activa? Propón 3 propuestas de actividad física que te ayuden a mejorar tu nivel de condición física como reto a conseguir en los próximos 3 meses.</p>	<p>12.1</p>