



TRABAJOS TEÓRICOS 1º BACHILLERATO

1ª EVALUACIÓN

TRABAJO Nº 1. (0,5 puntos)

Analizar y adoptar una opinión crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socio-culturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

TRABAJO Nº 2. (0,5 puntos)

Analizar, investigar y conocer las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.

TRABAJO Nº 3. (0,5 puntos)

Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividad físico-deportiva.

Los 3 trabajos anteriores deberán contener los siguientes apartados:

- ⇒ **Portada.**
- ⇒ **Índice.**
- ⇒ **Contenido Principal del Trabajo:** tema de desarrollo del trabajo.
- ⇒ **Bibliografía:** libros, páginas web, vídeos...

TRABAJO Nº 4. (6 Puntos)

Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.

PASOS A REALIZAR EN LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO Nº 4: PROGRAMA PERSONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA.

- 1.- Establecer un Calendario de sesiones para realizar tu programa personal de actividad física.
- 2.- Cada una de las sesiones programadas en tu calendario de programa personal de entrenamiento estará enfocada al entrenamiento de la Resistencia, progresando cada sesión en volumen e intensidad de cara a la mejora de esta Cualidad Física Básica.
- 3.- Las sesiones prácticas de entrenamiento de la Resistencia que realices fuera del horario escolar, tienen que estar controladas a través de la app (nike running) instalada en tu teléfono móvil, para enviarlas posteriormente a la finalización de cada una por mail al departamento de educación física, a la dirección de correo electrónico efcampialta@gmail.com. Asunto: nombre del alumno/a y Curso.
- 4.- Además, todas las sesiones de entrenamiento (tanto las realizadas en la clase de EF como las realizadas fuera del horario escolar), serán plasmadas de forma digital en una planilla personal para la

entrega posterior, lo que constituirá junto con el calendario inicial el global del trabajo final. Cada una de estas sesiones deberá contener las 3 partes en las que se divide una sesión de entrenamiento. Este archivo final será de nuevo enviado a la dirección de correo electrónico del departamento de EF efcampialta@gmail.com y en el Asunto: nombre del alumno/a y curso.

CONDICIONES DE ENTREGA DEL TRABAJO

- Todos los trabajos se deberá **enviar por correo electrónico a efcampialta@gmail.com ANTES del día del examen teórico**. La fecha de dicho examen se publicará próximamente. En caso de no entregarse ANTES de dicha fecha, no se tendrá en cuenta este trabajo para la nota final de la 1ª Evaluación.
- Cada uno de los trabajos debe tener una extensión **mínima de 10 folios** y será obligatorio realizarlo a ordenador en formato Word, power point, etc,...
- Es obligatorio reflejar las referencias bibliográficas que se hayan consultado.
- Se pueden incluir en el trabajo todo tipo de fotos, vídeos y cualquier recurso que consideres oportuno.

APARTADOS OBLIGATORIOS DEL TRABAJO

Todos los trabajos deberán contener los siguientes apartados:

- ⇒ Portada.
- ⇒ Índice.
- ⇒ Parte principal del trabajo.
- ⇒ Bibliografía: libros, páginas web, vídeos, de donde has obtenido toda la información para la realización del trabajo.