

TRABAJOS PROPUESTOS PARA ALUMNOS CON ADAPTACIONES CURRICULARES, CON LA ASIGNATURA PENDIENTE Y ALUMNOS CON PÉRDIDA DE EVALUACIÓN (Aula virtual de la WEB del instituto)

La realización de estos trabajos exige cierta **búsqueda o investigación** por tu parte, ya que deberás **encontrar información y decidir cuál es la que te interesa para solucionar cada una de las cuestiones que te planteamos**. Internet es el principal apoyo que vas a encontrar, pero **trata de ser selectivo y de no conformarte con lo primero que encuentres**, ya que hay muchas diferencias y algunas de las cosas que vas a encontrar son muy "pobres" o incluso incorrectas. Algunas bibliotecas cercanas como la del centro y especialmente la biblioteca municipal de San Nicolás pueden ayudarte mucho.

Recuerda que la bibliografía debe de ser variada y estar bien citada (también la digital), y no olvides que **los trabajos se presentan a mano**, aunque puedes incorporar imágenes digitales si mejoran el contenido o facilitan su comprensión.

Se te va a **valorar por la presentación**, la estructura (que cumpla con los requisitos de: **título, datos personales, índice, apartados obligatorios propuestos, bibliografía**) y, **sobre todo**, por el **contenido**. Queremos que sea un **contenido que entiendas, ya que te podemos preguntar por cualquier apartado del contenido**, por tanto, trata de escribir cosas que comprendas y no simplemente de copiar lo que te encuentras.

VALORACIÓN DEL TRABAJO: recuerda que cuando presentes el trabajo se te hará examen sobre él

FORMA DE PUNTUAR	PUNTUACIÓN	NORMATIVA
Presentación en plazo	1	Cada trimestre: 1 DE DICIEMBRE, 1 DE MARZO Y 1 DE JUNIO
Estructura completa	1	Que se traten todos los apartados propuestos
Presentación	1 (hasta 3)	Orden, limpieza, aspecto formal, imágenes y gráficos
Contenido superficial	1 (hasta 4)	Se trata el contenido de cada apartado de manera muy justa
Contenido aceptable	1 (hasta 5)	Se trata el contenido a un nivel aceptable
Contenido notable	1 (hasta 6)	Se ajusta bien al contenido y se redacta mostrando comprensión, sin copiar directamente de internet
Contenido sobresaliente	1 (hasta 7)	Muy completo cada apartado en contenido, profundidad y comprensión mostrada en la redacción
Examen oral del trabajo	3 (a sumar)	Las preguntas orales podrán sumar hasta 3 puntos más

Recuerda que **el trabajo teórico puntúa el 30% de la nota** (salvo para alumnos con prohibición médica de cualquier tipo de ejercicio físico). **El 70% restante el correspondiente al rendimiento en las pruebas físicas trabajadas** según la situación de cada estudiante: **MALABARES** (propuesta entregada al estudiante) y, según el caso, trabajo muscular del tren superior: CORE y pruebas de fuerza de Empuje -fondos de brazos- y tracción en TRX.

1º ESO (Escoged 1 por evaluación)

1ª Evaluación

EL CALENTAMIENTO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Acude a Internet o a bibliotecas y elabora el resto del trabajo.
- Concepto y clases de calentamiento dinámico (no basado en flexibilidad sino en trabajo de fuerza y movilidad).
- Efectos del calentamiento sobre el organismo (beneficios y utilidad).
- Qué es el masaje miofascial, para qué sirve y ejemplos. Relación con el calentamiento.
- Esquema general de un calentamiento (organización del tipo de actividades que pueden realizarse en el calentamiento (explicación y utilidad de cada una de ellas). Incide en los conceptos fuerza y movilidad y explica por qué no se usa ya la elasticidad muscular antes de la actividad física.
- Confección de un calentamiento general (distinto al que haces en el centro):
 - o Esquema general propuesto (realizado en el punto anterior).
 - o Descripción de los ejercicios.
 - o Dibujo esquemático o representación gráfica de cada uno de los ejercicios.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Antes de la actividad física (material, equipamiento y calentamiento).
 - o Resume las normas de higiene que tienes en clase de EF en el instituto.
 - o Elige un deporte o actividad física y explica el equipamiento, material y calentamiento que utilizarías para evitar lesiones, explicando su por qué.
- Durante la actividad física (técnica correcta e hidratación).
 - o Importancia general de la técnica correcta (corrección postural) en la actividad física y su relación con las lesiones.
 - o Explica y representa gráficamente cómo se ejecuta de manera correcta un ejercicio concreto de acondicionamiento físico (errores principales y forma de solventarlos).
 - o Explica, de la misma manera, un ejercicio de condición física en el que cometes errores y comenta la forma de corregirlos.
- Después de la actividad física (vuelta a la calma y medidas de recuperación).
 - o Utilidad y beneficios de la fase de vuelta a la calma.
 - o Explicación y representación gráfica de ejercicios de estiramiento útiles para recuperar la musculatura.
 - o Hidratación, alimentación y medidas de recuperación tras la actividad física exigente. Explicación y utilidad de cada una de las opciones que facilitan la recuperación tras el ejercicio físico.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

2ª Evaluación

✚ LAS PRUEBAS DEL PROGRAMA OLÍMPICO DEL ATLETISMO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Especificación de las pruebas de carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas para hombres y mujeres.
- Representación gráfica de una pista de atletismo con sus partes (zonas en las que se realiza cada una de las disciplinas, zonas de salida de cada prueba).
- Explicación de una prueba a elegir de entre todas las disciplinas relacionadas con la carrera y la marcha (carreras en pista y en ruta, marcha atlética, vallas, obstáculos y relevos).
 - o Técnica básica.
 - o Materiales utilizados.
 - o Espacio físico o zona de práctica.
 - o Marcas relacionadas (resultados destacados para hombres y mujeres de tu edad y "récords").
- Lugares de práctica en tu ciudad (pistas de atletismo que hay en Valladolid).
- Clubs que realizan esta actividad en tu ciudad.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

✚ CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto general de capacidades físicas básicas.
- Clasificación general.
- Definición de cada una de ellas y ejemplo (gráfico con descripción escrita relacionada).
- Clasificación o tipos de cada una de las capacidades y cualidades.
- Busca dos ejemplos de cada una de ellas, uno en la vida cotidiana y otro en las actividades físicas y deportivas.
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
 - o qué capacidades son las más importantes en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
 - o qué capacidades son tu punto fuerte y cuales tu punto débil.
 - o Qué relación hay entre ellas.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

3ª Evaluación

✚ FLOORBALL O FÚTBOL-SALA (elige uno de los dos y sigue el esquema)

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Descripción general del juego y materiales utilizados.
- El campo de juego. Descripción, dimensiones y dibujo.
- Normas básicas (duración del partido, acciones permitidas y prohibidas, número de jugadores...).
- Puestos de juego. Sitúalos en el dibujo del campo que has hecho.
- Acciones técnicas básicas (explica brevemente cómo se ejecutan).
- Diferencias principales entre el Floorball y el Hockey Sala o, según el caso, entre el fútbol y el fútbol-sala.
- Busca un video del juego en internet y comenta lo que te parezca curioso de este deporte.
- ¿En qué países se juega más a este deporte?
- ¿Cuáles son las capacidades físicas más importantes para este deporte? (¿qué hay que entrenar más?)
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

2º ESO (Escoged 1 por evaluación)

1ª Evaluación

✚ LA RESISTENCIA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de resistencia.
- Tipos de resistencia y ejemplos de cada uno de ellos en tu vida cotidiana o deportiva.
- Efectos generales del entrenamiento de resistencia sobre el organismo (beneficios).
- Esquema sobre los métodos de trabajo (utilidad de cada método de trabajo).
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
 - o qué tipo de resistencia es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física (el que más te guste o el que practiques).
 - o Cuál es tu nivel de resistencia (según tu experiencia personal o los test que has hecho).
- Busca en el tablón de anuncios de Educación Física (o pregunta a tu profesor) y elige el plan de trabajo personal fuera del instituto que más se adecúa a tus necesidades personales en función de tu estado de forma y de tus intereses). Cópialo en este apartado y explica por qué lo has elegido.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

✚ LOS CONCURSOS EN ATLETISMO (SALTOS y LANZAMIENTOS)

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Especificación de las pruebas de saltos y lanzamientos y pruebas combinadas para hombres y mujeres.
- Representación gráfica de una pista de atletismo con sus partes (zonas en las que se realiza cada una de estas disciplinas).
- Explicación de dos pruebas a elegir, una de entre todas las disciplinas relacionadas con el salto y otra con el lanzamiento.
 - o Técnica básica.
 - o Materiales utilizados.
 - o Espacio físico o zona de práctica.
 - o Marcas relacionadas (resultados destacados para hombres y mujeres de tu edad y "récords").
 - o Capacidades físicas más importantes para esas dos disciplinas elegidas.
- Lugares de práctica en tu ciudad (pistas de atletismo que hay en Valladolid).
- Clubs que realizan esta actividad en tu ciudad.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía

2ª Evaluación

+ LA GIMNASIA ARTÍSTICA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Descripción general del deporte y sus aparatos (esquema general y breve explicación de cada una de las disciplinas, tanto en hombres como en mujeres).
- Descripción de tres elementos básicos de tres aparatos (elige los que más llamen tu atención).
- Busca en internet un video de cada uno de esos tres elementos (generalmente una competición), y comenta aquello que te haya parecido curioso e interesante.
- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas más importantes para este deporte? (¿qué hay que entrenar más?)
- Busca en tu ciudad un sitio donde se entrene la gimnasia artística y explica su localización.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

+ LA FLEXIBILIDAD

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de flexibilidad.
- Componentes de la flexibilidad. Diferencias entre elasticidad y movilidad articular.
- ¿Qué es el masaje fascial y para qué se utiliza?
- ¿Cuándo es conveniente estirar? (antes o después de entrenar)
- Efectos generales sobre el organismo (beneficios).
- Esquema sobre los métodos de trabajo (utilidad de cada método de trabajo).
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
 - o Si la flexibilidad es importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
 - o Cuál es tu nivel de flexibilidad general (usa tu experiencia personal y los datos de test).
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Busca 10 ejercicios de flexibilidad que te permitan mejorar, realiza una pequeña explicación y representación gráfica de cada uno de ellos. Zonas:
 - o lateral del cuello
 - o hombro
 - o pectoral y hombro por delante
 - o zona lumbar
 - o costado del cuerpo al completo
 - o glúteo
 - o aductores
 - o cuádriceps
 - o flexores de la cadera (psoas)
 - o tendón de Aquiles, sóleo y gemelos
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

3ª Evaluación

LA VELOCIDAD

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de velocidad.
- Tipos de velocidad.
- Pon un ejemplo deportivo y otro de la vida cotidiana relacionados con cada tipo de velocidad.
- Esquema sobre los métodos de trabajo para la mejora de la velocidad (utilidad de cada método de trabajo).
- La base de la velocidad es la fuerza. Busca dos ejercicios de fuerza que te permitan mejorar la velocidad (explica en qué consisten y ejemplificalos) para:
 - o capacidad para impulsar, salir o acelerar en los primeros apoyos
 - o cambiar de dirección
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
 - o qué tipo de velocidad es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
 - o Cuál es tu nivel de velocidad.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

EL BALONCESTO

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas comparándolas con el balonmano):
 - o Cuántos puntos vale una canasta: explica las diferentes posibilidades de "tiro libre" ("2 tiros libres"), "tiro de 2", "tiro de 3" y "falta y vale la canasta".
 - o Pasos.
 - o Dobles.
 - o Tiempo de posesión.
 - o Qué significa el fuera de banda y cuándo se produce.
 - o Explica las situaciones que pueden darse el "fuera de banda" y compáralas con el fútbol: ¿vale pisar la línea con el balón en la mano?, ¿vale botar en la línea el balón?, ¿vale sacar el balón por fuera de la línea sin que la toque ni la toquemos nosotros?
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción gráfica por puestos de juego).
- Descripción de los siguientes elementos técnicos: bote, pase y entrada a canasta.
- Descripción y representación gráfica de tres ejercicios de trabajo para el bote, el pase, lanzamiento a canasta y la entrada a canasta.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional).
- ¿Dónde está la pista de baloncesto más cercana a tu casa?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de baloncesto? Razona la respuesta explicando en orden de importancia la implicación de las capacidades físicas en el baloncesto.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

3º ESO (Escoged 1 por evaluación)

1ª Evaluación

DEPORTES AUTÓCTONOS DE CASTILLA Y LEÓN

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto.
- Catálogo de los deportes autóctonos de Castilla y León por zonas (explica en una frase en qué consiste cada uno y busca una imagen explicativa).
- Busca un mapa de Castilla y León y sitúa dichos deportes en el mapa (¿dónde se juegan más?).
- Descripción de un deporte de lucha y otro de puntería (terreno de juego, participantes, materiales y normas básicas).
- Zona de práctica de un deporte autóctono más cercana a tu domicilio.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

LA FUERZA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de fuerza.
- Efectos generales sobre el organismo (beneficios).
- Tipos de fuerza. Explicación y forma de trabajo básica para desarrollar cada uno de los tipos de fuerza. plantea un ejemplo deportivo y otro de la vida cotidiana relacionados con cada tipo de fuerza.
- En función de lo que has aprendido y lo que has visto en clase, comenta:
 - o qué tipo de fuerza es más importante en el deporte que practicas o en la actividad física que más te guste.
 - o Qué test de fuerza utilizamos en el instituto (por partes de cuerpo).
 - oCuál es tu nivel de fuerza general (por partes del cuerpo).
- Busca en el tablón de anuncios del instituto (o pregunta a tu profesor) y elige el plan de trabajo personal de fuerza del CORE fuera del instituto que más se adecúa a tus necesidades personales en función de tu estado de forma y de tus intereses (elige los ejercicios). Cópialo en este apartado y explica por qué lo has elegido.
- Busca información sobre la importancia de la fuerza en la velocidad y también en el deporte y realiza un comentario de conclusión.
- Vete a la biblioteca del centro y busca en el apartado correspondiente los libros que pueden ayudarte en este trabajo. Si encuentras información sobre este tema concreto haz una lista de los libros que te pueden servir, añadiendo el lugar en el que hay información útil al respecto (capítulo y página).
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

2ª Evaluación

EL ACROSPORT

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de Acroport.
- Elementos básicos. Diferencias entre figuras y pirámides.
- Ejercicios aplicados por tríos: descripción y dibujos de tres figuras y tres pirámides de distintos elementos (busca propuestas distintas en las que las posiciones corporales sean variadas e incluyan las principales opciones).
- Diferencias entre "portor" y "ágil" (explicación y ejemplos en las figuras seleccionadas en el apartado anterior).
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (uno escolar y otro profesional).
- Utiliza dichos vídeos para extraer posibilidades de enlace entre figura y figura (haz una lista de las habilidades o elementos expresivos que se utilizan para enlazar una figura o pirámide con la siguiente en ambos vídeos).
- Pide a tu profesor la planilla para valorar las coreografías de tus compañeros de clase y realiza una valoración de éstas durante los últimos días antes de representarlas. Plantea en esta valoración los puntos fuertes y débiles de cada coreografía y las opciones de mejora que observas.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

LOS PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Explica los aspectos que se deben de tener en cuenta para prevenir la lesión en la actividad física.
- Lee los apuntes que sobre este tema tienes en el aula virtual y trata de buscar en internet información práctica y útil que complete o ejemplifique la que tienes en los apuntes. Expón dicha información en este apartado.
- Explica por qué es importante levantar la zona lesionada o aplicar hielo al principio de la lesión, cuando hay inflamación. Relaciona esta idea con los conceptos de "vasodilatación" y "vasoconstricción".
- Explica con tus palabras el proceso de primeros auxilios ante una herida.
- Comenta la importancia de la fuerza y la movilidad en la prevención de lesiones.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

3ª Evaluación

EL VOLEIBOL

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas).
- Explica en qué consiste la "rotación".
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción gráfica por puestos de juego).
- Descripción y representación gráfica de los siguientes elementos técnicos: toque de dedos, de antebrazos, remate, saque y bloqueo).
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de voleibol? Razona la respuesta.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional).
- ¿Dónde está la pista de voleibol más cercana a tu casa? ¿Dónde hay una pista de vóley playa en Valladolid? ¿Cuál es el club más importante de tu ciudad?
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

LA CARRERA DE ORIENTACIÓN

- Portada y datos personales.
- Índice.
- Introducción (objetivo, qué pretendes).
- En qué consiste ese deporte.
- La brújula. Partes y forma de utilizarla. Relación de la brújula con el GPS.
- El mapa de orientación.
 - o La escala.
 - o Las curvas de nivel.
 - o Los colores del mapa.
- La tarjeta de descripción. ¿Qué es y para qué sirve?
- La pinza electrónica y las estaciones. ¿Qué son y para qué sirven?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el corredor de orientación? Razona la respuesta.
- Busca un video en internet de una competición de orientación y después de verlo y analizarlo, comenta lo que te llame la atención.
- ¿Existe algún club de orientación en tu ciudad? (utiliza esta búsqueda de internet para solucionar los apartados siguientes)
- ¿Hay algún mapa de orientación en tu ciudad elaborado para practicar orientación?
- ¿Hay zonas de entrenamiento preparado de orientación a las que podrías acudir para practicar orientación?
- ¿Hay liga escolar de orientación? ¿En qué fechas se realiza y para qué edades va destinada?
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

4º ESO (Escoged 1 por evaluación)

1ª Evaluación

✚ SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Catálogo de estudios relacionados con la actividad física y el deporte:
 - o Esquema general (con formas de acceso y niveles educativos).
 - o Tipo de formación que se imparte en cada uno de esos estudios (qué se enseña).
 - o Explicación general del tipo de trabajo se puede desempeñar después con cada uno de ellos.
 - o Busca en tu ciudad y/o en tu Comunidad dónde se puede estudiar cada uno de ellos.
 - o Pros y contras de cada opción (según tu opinión).
- Busca diez profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte (en ámbitos deportivos, de gestión, de seguridad, de ocio y tiempo libre y de educación).
- Busca las pruebas físicas de acceso y haz una lista con las que se necesitan para acceder a las oposiciones de bomberos, policía nacional y municipal.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

✚ HIGIENE POSTURAL

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- "Síndrome de Acortamiento Isquiotibial" y "falta de dorsiflexión en el tobillo".
 - o Explica en qué consiste.
 - o Comenta si tienes este problema.
 - o Busca una forma de detectar este problema (una prueba o test).
 - o Busca posibles soluciones y ejercicios útiles para solventarlo.
- Problemas de columna más habituales (escoliosis, cifosis y lordosis).
 - o Explica en qué consiste.
 - o Haz una representación gráfica de los mismos.
 - o Comenta si tienes tendencia hacia alguno de estos problemas.
 - o Busca posibles soluciones y ejercicios útiles para solventarlo.
- Ejercicios recomendados para corregir la mala actitud postural ("síndrome cruzado superior e inferior"). Importancia de la musculatura abdominal; el CORE y el concepto "ANTI".
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

2ª Evaluación

✚ NUEVAS TENDENCIAS Y ACTIVIDADES EN ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: EL "FITNESS" Y LAS ACTIVIDADES DE GIMNASIO

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de "Fitness" y relación general de las actividades organizadas de gimnasio con la salud.
- Explica en qué consisten estas actividades (de qué se trata y cuál es el componente que más se trabaja en cada una de ellas): "Entrenamiento en suspensión", "spinning", "Pilates", "HIIT" y "Crossfit".
- Elabora una lista o catálogo lo más completo posible de actividades y explica en qué consiste cada una de ellas (por ejemplo, Aeróbic, Body Combat, Body Balance, Body Pump, Acuagym, Salsa, etc.)
- Explica brevemente cuáles te interesarían más y cuáles no, y el por qué.
- Busca las posibilidades de actividad física organizada de este tipo que hay en tu ciudad y expón la localización de los tres centros más cercanos a tu domicilio (puedes incluir pequeños o grandes gimnasios, actividades organizadas por centros cívicos o asociaciones vecinales, piscinas, etc.)
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE. EL CAMINO PARA PERDER PESO GRASO Y MANTENER BUENA SALUD CARDIOVASCULAR**
- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Balance energético. Concepto y explicación.
- ¿En qué porcentaje debemos comer proteínas, glúcidos y grasas? Principales errores de la población española. Principales problemas cardiovasculares de la población y su relación con los Hidratos de Carbono (la Diabetes sobrevenida).
- ¿Bebidas azucaradas, bebidas energéticas, bebidas deportivas... o agua?
- Comenta tu caso concreto repasando tu alimentación durante una semana completa (realiza un diario y saca tus propias conclusiones).
- Las dietas "milagrosas" y su peligro.
- Pautas para una correcta alimentación equilibrada.
- Consejos nutricionales y de hidratación relacionados con el ejercicio.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, lo que te planteas cambiar, etc.)
- Bibliografía.

3ª Evaluación

EL BALONMANO

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- El juego. Descripción, materiales y campo de juego.
- Normas básicas (explícalas comparándolas con el baloncesto y el fútbol).
- ¿Cuándo y quien puede pisar el área durante el juego? (con y sin balón).
- ¿Qué tipo de contacto físico está permitido?
- ¿Cómo se colocan los jugadores en el campo? (descripción grafica por puestos de juego)
- Descripción de los siguientes elementos: pase y lanzamiento a portería.
- Busca dos videos en internet y después de verlos y analizarlos, compara las diferencias que veas entre ellos (un partido escolar y otro profesional). ¿Qué pasa cuando el portero despeja el balón fuera?
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el jugador de balonmano? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
¿Dónde está la pista de balonmano más cercana a tu casa?
- ¿Cuál es el club más importante de balonmano de tu ciudad?
- Bibliografía.

CORE Y ABDOMINAL: EQUILIBRIO Y EFICACIA CORPORAL

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de "Core" concepto de ejercicios "anti":
 - o Descripción anatómica de la zona abdominal (recto del abdomen, oblicuo y transversal) y representación gráfica de la misma.
 - o Importancia y utilidad de la musculatura abdominal.
 - o Importancia y utilidad de las zonas anexas: lumbar, glútea (mayor y medio) y suelo pélvico.
- Ejercicios erróneos o "contraindicados" para la zona cuando se carece de fuerza (la implicación del psoas y las curvaturas de la espalda).
- Ejercicios para trabajar las principales zonas del "Core" (descripción y representación gráfica).
- Explica qué ejercicios elegirías para ti y calcula el número de series y repeticiones con que podrías trabajarlos.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

BACHILLERATO (Escoged 1 por evaluación)

+ HIGIENE POSTURAL EN LA VIDA COTIDIANA y EN EL TRABAJO DE FUERZA (pide a tu profesor material para desarrollar este trabajo del cual te vas a examinar)

- Portada, datos personales Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Análisis de tus posturas en la vida cotidiana (errores y forma de solucionarlos):
 - o Tumbado en la cama.
 - o Permanecer de pie.
 - o Sentado: conducción, bicicleta, ordenador, etc.
 - o Realizando labores cotidianas o cargando pesos.
- Conclusión personal: cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué debes mejorar, etc.)
- Principales errores en los ejercicios de fuerza y forma de corregirlos. ¿Cuáles cometes tú o has ido corrigiendo?
- Ejercicios contraindicados o incorrectos y alternativas.
- Bibliografía.

+ ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE. CONSEJOS E INFORMACIÓN

- Portada, datos personales, índice e introducción (objetivo, qué pretendes).
- Aspectos a analizar:
 - o Agujetas. Concepto, como prevenirlas.
 - o Flato.
 - o "La ventana de la oportunidad".
 - o Entrenamiento cruzado.
 - o La recuperación tras el ejercicio físico. Opciones, consejos y recomendaciones.
 - o Dolor de espalda y equilibrio muscular. Relación con el CORE.
 - o La importancia de la fuerza y de la movilidad.
 - o Concepto y representación gráfica de los siguientes problemas de salud postural: dorsiflexión del tobillo, acortamiento isquiotibial, síndrome cruzado inferior y síndrome cruzado superior.
 - o Consejos para evitar lesiones.
 - o Tabaco y ejercicio físico.
 - o Alimentación saludable. Resumen de los principales consejos (en los que hay evidencia científica) y relación con los problemas cardiovasculares.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

+ EL CUERPO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Presión social sobre el cuerpo de las mujeres y los hombres hoy en día:
 - o Cánones de belleza corporal imperantes y evolución de los mismos a lo largo de la historia (qué tipo de cuerpo ha estado de moda a lo largo del tiempo: delgadez o gordura, barba o depilación, más o menos ropa con que cubrir el cuerpo, la edad, etc.)
 - o Los complejos corporales y los desórdenes psicológicos asociados (anorexia, bulimia, cirugía plástica, etc.).
 - o El cuerpo "joven y excelente" como referente y la lucha contra el deterioro y el envejecimiento.
 - o La actividad física de las personas mayores. Usos y prácticas actuales y evolución de las mismas.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

LOS DEPORTES DE RAQUETA (BADMINTON, TENIS Y PADEL)

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Catálogo completo de deportes de raqueta (busca tantos como puedas y explica con una frase y una representación gráfica en qué consiste cada uno: squash, tenis de mesa, frontón, etc.).
- Representa gráficamente la pista de tenis, bádminton y pádel.
- Compara el campo, las raquetas y el móvil de los tres deportes.
- Compara sus normas básicas entre sí: altura del saque, el bote y la línea.
- ¿Cuál es el deporte de raqueta más practicado en España? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Dónde está la pista de tenis y pádel más cercana a tu domicilio? ¿Cuánto te costaría alquilarla?
- Busca un video en internet de poca duración de cada uno de esos tres deportes de raqueta y después de verlos y analizarlos explica las cosas que te han llamado la atención.
- ¿Cuál es la capacidad física más importante en el deporte de raqueta? Razona la respuesta.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía

FUERZA Y FLEXIBILIDAD. EQUILIBRIO EN LA ARQUITECTURA CORPORAL

- Portada, datos personales, Índice e Introducción (objetivo, qué pretendes).
- Concepto de flexibilidad y componentes.
- Concepto de fuerza y tipos.
- Diferencia entre fuerza y flexibilidad. Beneficios e implicaciones que nos aportan en el bienestar corporal.
- Zonas corporales que tienden a estar más contraídas y zonas que tienden a estar más distendidas. Aplicaciones y conclusiones. (Consulta el capítulo correspondiente del libro "Running" que hay en tu biblioteca, acude a tus apuntes o consulta internet).
- Descripción de un ejercicio de fuerza y otro de elasticidad de los siguientes grupos musculares: deltoides, pectoral, trapecio, dorsal, lumbar, bíceps, tríceps, aductores, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos. Elige el ejercicio que te resulte cómodo y útil para tu nivel. Explica cuántas series y repeticiones harías de cada uno de ellos (tiempo en el caso de la flexibilidad).
- Ahora relaciona estos ejercicios con el concepto "patrones de movimiento", eligiendo un ejercicio que se adecúe a tu nivel para trabajar la fuerza en los 8 principales patrones de movimiento.
 - o Empuje.
 - o Tracción.
 - o Anti-flexión.
 - o Anti-extensión.
 - o Anti-inclinación lateral.
 - o Antirrotación.
 - o Dominante de cadera.
 - o Dominante de rodilla.
- Explica, en relación a lo anterior, el concepto "entrenamiento funcional".
- Explica cuándo debes de entrenar la elasticidad de músculos y tendones.
- Explica cuándo debes incluir ejercicios de movilidad y de masaje miofascial.
- Trata de explicar en tu caso, en qué zonas del cuerpo se concentran tus carencias en fuerza y flexibilidad y, por tanto, qué ejercicios serían los prioritarios en tu caso.
- Conclusión personal (cosas que has aprendido, lo más útil para ti, qué te ha sorprendido, etc.)
- Bibliografía.

***SI EL CURSO PASADO NO LO HICISTE Y TE INTERESA, PUEDES CONSULTAR LA OPCIÓN DE HACER UN TRABAJO PLANTEADO PARA CUARTO CURSO DE ESO: "SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE"**