

# EDUCACIÓN FÍSICA. 1º BACHILLERATO (e-mail [eduardopb@educastur.org](mailto:eduardopb@educastur.org))

Esta es una buena ocasión para que llevéis a cabo el entrenamiento personal que habéis hecho en el primer trimestre, así como aplicar los principios de entrenamiento vistos también. Podéis aplicar los entrenamientos que os adjunto y adaptarlos a vosotros, así como al lugar donde vivís.

Tenéis la posibilidad de utilizar las escaleras de vuestro edificio o casa, combas, etc., para realizar un cierto trabajo aeróbico a diferentes intensidades. Esto lo deberíais saber, ya que lo habéis aplicado (“algunos”) en vuestro trabajo de entrenamiento, de todas formas lo tenéis en el libro de texto.

Los que tengáis la suerte de disponer de una elíptica, cinta de correr, máquina de remo, bicicleta estática, etc., **¡¡utilizado!!**, disponéis de entrenamientos sencillos en muchas WEB que podéis adaptar a vuestras posibilidades. TENEIS LOS CONOCIMIENTOS PARA ELLO.

Ya habéis terminado todos los exámenes escritos y prácticos a excepción de 1 prueba (la mayoría), con lo cual el segundo trimestre estaría prácticamente listo.

Podéis ir echando un vistazo a los siguientes temas:

Tema 11, sobre todo los que estáis interesados en las salidas profesionales relacionadas con el deporte y la actividad física.

Tema 10. Actividades y/o deportes en la naturaleza. Sobre este tema hay que realizar un trabajo por parejas con un guión que os adjunto

## TRABAJO DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Los trabajos a entregar deben tener obligatoriamente las siguientes características:

- Presentado con procesador de textos; **en ningún caso** se admitirá un trabajo que contenga contenidos a bolígrafo, lápiz, etc.
- Obligatorio: **Gráficos, dibujos o imágenes** que ilustren los contenidos.
- **Índice de contenidos y Bibliografía** utilizada, incluidas páginas web.
- **Portada** con el título, curso y miembros del grupo.
- Encuadernado (hoja plástica, canutillo, etc.), en ningún caso se admitirá un trabajo con “hojas sueltas”.

**No se admitirá ningún trabajo que no cumpla todas estas características.** Cada apartado se puntuará con 1 punto. Sirve cualquier deporte que se realice en la naturaleza, excepto los tradicionales como volei-playa, fútbol, balonmano, etc. Si tenéis alguna duda me consultáis.

### GUIÓN DEL TRABAJO

1. Definir las **fechas y la duración** de la actividad (es necesario tener en cuenta la **previsión meteorológica** y ponerla en el trabajo, la podéis mirar en cualquier web meteorológica). Elegir el **lugar** (municipio o comarca) donde se hará la actividad.
2. Hacer una previsión del **número de participantes** y definir el perfil (por ejemplo, mayores de 16 años que sepan nadar). Hacer la lista de los participantes y controlar las cuotas que tendrán que pagar (control de presupuesto).
3. Seleccionar **dónde dormir** (acampada, camping, albergue, etc.) teniendo en cuenta el precio por noche y las opciones de comer en el sitio. Esto en caso de ser más de 1 día.

4. Hallar información de las **empresas de servicios** que alquilan material o que disponen de monitores y definir el precio por actividad y día.
5. **Presupuesto** de la actividad
  - a. Gastos: viajes, material (adquisición o alquiler), monitores, comidas, alojamiento, acompañantes, botiquín, seguros, etc.)
  - b. Ingresos: cuotas, fiestas, sorteos, ventas (camisetas, etc), subvenciones, etc.
6. **Elaborar el programa.** Hacer la distribución horaria y diaria de todas las actividades. Debe dejarse tiempo libre para el descanso y comidas.
7. Informarse de **otras actividades de interés** en la zona (fiestas populares, patrimonio, mercados, etc) para visitarlas.
8. Preparar **el itinerario** para llegar al lugar de la actividad.
9. Especificar el **material** colectivo e individual que haya que llevar y preparar y distribuir una hoja informativa con todos los datos de interés de la actividad.
10. Solicitar los **permisos necesarios**: al ayuntamiento, a la propiedad, autorizaciones paternas, comunicado a la autoridad competente, etc. Así como disponer de un seguro de accidente (escolar, seguridad social, etc.) y conocer los centros médicos cercanos.

**Fecha de entrega: la iremos viendo según las circunstancias.**

## COMIENZA HOY TU ESTILO DE VIDA SALUDABLE













MUNDOENTRENAMIENTO.COM



- ▶ INCLUYE VEGETALES EN LA MAYORÍA DE TUS COMIDAS
- ▶ INCORPORA PROTEÍNA EN TUS COMIDAS
- ▶ ¿SNACKS ENTRE HORAS? → COME FRUTA
- ▶ EVITA REFRESCOS Y CALORÍAS LÍQUIDAS
- ▶ INCREMENTA TU ACTIVIDAD FÍSICA
- ▶ REALIZA ENTRENAMIENTO DE FUERZA

## SNACKS SALUDABLES

MUNDOENTRENAMIENTO.COM

 NUECES Y FRUTA	 GARBANZOS ASADOS	 MANZANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ	 GRANOLA CASERA
 YOGURT GRIEGO	 EDAMAME	 PALOMITAS SIN SAL CON ACEITE DE OLIVA	 QUESO FRESCO BATIDO Y FRUTA VARIADA
 CHIPS DE VERDURA	 HUMMUS CON ZANAHORIAS	 CHOCOLATE NEGRO	 SEMILLAS DE CALABAZA

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL CEREBRO

MUNDOENTRENAMIENTO.COM



DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD



LIBERA ENDORFINAS Y AYUDA A TENER SENSACIÓN DE BIENESTAR



RALENTIZA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS



IMPULSA LA CREATIVIDAD



POTENCIA CIERTAS HABILIDADES COGNITIVAS



MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA

# ¿ANTOJO DE DULCE?

REDÚCELOS CON ESTAS OPCIONES

MUNDOENTRENAMIENTO.COM



CHOCOLATE AL MENOS DE 80% DE CACAO



FRUTOS DEL BOSQUE



AVENA



HUEVOS



CHÍA



YOGURT



CEREAL INTEGRAL



CUALQUIER FRUTA

## RUTINAS PARA HACER EN CASA 20'



MOUNTAIN CLIMBERS  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

8 SERIES



4' RECUPERACIÓN



SENTADILLA CON SALTO  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



PUSH UPS  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



JUMPING JACKS  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

1

**30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO**  
**SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE PIERNA**

**30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO**  
**PASOS LATERALES CON GOMA ELÁSTICA**

**30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO**  
**HIP THRUST EN EL SOFÁ**

**30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO**  
**SENTADILLA CON BANDAS ELÁSTICAS**

**30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO**  
**ZANCADAS CON UNA SILLA**

**X2**

2

**8 SERIES**

**X2**

**4' RECUPERACIÓN**

**MOUNTAIN CLIMBERS**  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

**SENTADILLA CON SALTO**  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

**SENTADILLA Y PATADA FRONTAL**  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

**CARRERA EN EL SITIO**  
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

3





4



5

## WEBS donde encontrareis buena información

<https://www.sportlife.es/>

<http://mundoentrenamiento.com/>

<https://www.runnersworld.com/es/>