

# CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA - EXAMEN PRÁCTICO 1º ESO

NOMBRE Y CURSO:

**ACTIVIDAD:** elabora una sesión de condición física para llevar a la práctica en clase siguiendo el cuadrante que aparece a continuación. Debes concretar con el máximo de detalle lo que vas a realizar. Los apartados con asterisco (\*) los debes completar en clase.

## 1º CALENTAMIENTO

Para hacer el calentamiento debes traer la ficha "MI CALENTAMIENTO" y llevarla a la práctica haciendo todos los ejercicios que tienes apuntados.

## 2º PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

\* **RESISTENCIA.** Debes elegir entre dos ejercicios de resistencia aeróbica

EJERCICIO 1: Carrera continua durante 10 minutos manteniendo el mismo ritmo.	Pulsaciones que debería tener		Pulsaciones que tengo	
			*	

EJERCICIO 2 : Carrera continua durante 4 minutos, parar durante 1 minuto a tomar pulsaciones, carrera continua durante otros 4 minutos y volver a tomar pulsaciones.	Pulsaciones que debería tener		Pulsaciones que tengo	
	1	2	1*	2*

\* **FUERZA.** Completa el siguiente cuadro con ejercicios de fuerza del circuito que hemos realizado en clase. Debes explicar cómo se hace el ejercicio, que músculo participa, hacer un dibujo y las repeticiones que vas a realizar. Atención, cada ejercicio lo debes hacer dos veces.

EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS	MÚSCULO	DIBUJO	REPET.

\* **FLEXIBILIDAD.** Completa el siguiente cuadro con seis ejercicios de flexibilidad. Debes explicar cómo se hace el ejercicio, qué músculo participa y hacer un dibujo. Recuerda que en cada ejercicio debes mantener la postura de estiramiento 15 segundos y repetir cada ejercicio dos veces.

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO	MÚSCULO	DIBUJO