**GUIÓN TRABAJO DE ALUMNOS**

**Septiembre**

Educación Física. (2 trabajos)

1º de la ESO: Baloncesto y Floorball.

2º de la ESO: Columna vertebral (resumen de los apuntes) y Balonmano

3º de la ESO: Badminton y beisbol

4º de la ESO: Orientación deportiva y acrosport

1º de Bachillerato: el Tenis y el aerobic

1. **Historia del deporte**.- Debes explicar los aspectos más importantes en la historia de estos deportes: quién lo inventó y como, donde se inventó, como llegó a nuestro país cuando nacieron la federación internacional y la española, los mejores jugadores de la historia…). (1 punto)

2. **Reglamento**.- Explica los aspectos reglamentarios más importantes, tanto los que deben reunir las instalaciones, el material, los jugadores, árbitros, etc… Si acompañas todo esto con fotografías o dibujos será mucho más completo. (2 puntos)

3. **Los aspectos técnicos vistos en clase**.- (Explica con tus palabras como se ejecutan correctamente los golpes técnicos del deporte elegido. Utiliza no solo lo que recuerdes de clase, sino que es mejor que busques información al respecto, y acompaña todo ello con fotografías o dibujos). (3puntos)

4. **El calentamiento para el deporte o la actividad física específica de tu trabajo**.- Diseña un calentamiento que tú crees que sería adecuado antes de empezar un partido o la actividad física. Recuerda que el calentamiento tiene dos grandes partes: Calentamiento general, donde encontramos 1º la fase cardiovascular (carreras y saltos), la fase articular-muscular (estiramientos y movilidad articular) y la fase de tonificación muscular (más bien ejercicios de fuerza pero livianos), y el calentamiento específico, donde deberás crear ejercicios específicos del deporte elegido, para lo cual hay que hacerlo con el material específico de juego. Haz al menos el siguiente número de ejercicios para el calentamiento: (4 puntos)

a. Calentamiento general.-

i. Fase cardiovascular.- 5 ejercicios.

ii. Fase articular-muscular.- 10 ejercicios.

iii. Fase de tonificación muscular.- 5 ejercicios.

b. Calentamiento específico.- 3 ejercicios.

No olvides de representar todos los ejercicios del calentamiento con dibujos y explícalos correctamente.

5. Bibliografía.- (Es un punto obligado en todos los trabajos. Aquí debes señalar los libros consultados o páginas web. No vale poner por ejemplo: www.google.es, pues con esta dirección no se sabe de donde sacas la información\* El trabajo has de realizarlo con bolígrafo de tinta azul o negra, en folio blanco sin agujeros.

\* En la portada debes incluir el título del trabajo, tu nombre, curso, evaluación y nombre del profesor de la asignatura.