

TRABAJO 1ª EVALUACIÓN

- 1.- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- 2.- Elaboración de un calentamiento para un deporte de equipo
- 3.- Relación entre la mejora de las cualidades físicas y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- 4.- Sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- 5.- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- 6.- Técnicas de relajación
- 7.- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- 8.- Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto