

EF 2º ESO PENDIENTE

TRABAJO Nº1

Instrucciones:

- Realizado a mano (con portada, índice y bibliografía)
- La portada debe incluir obligatoriamente: Título del trabajo, nombre y apellidos, curso y grupo y asignatura.
- Índice con los apartados del trabajo debidamente paginado.
- Extensión del trabajo: entre 5 y 8 páginas sin contar portada ni índice.
- Fecha de entrega: Último día el 19 de junio a través del correo (javier.calvo21@educa.madrid.org)
- El trabajo debe contener los siguientes apartados:

‘LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS’

- 1. *¿Qué son las capacidades físicas básicas (CFBs)? ¿Cuáles son?***
- 2. *La Resistencia.***
 - 2.1. *Concepto***
 - 2.2. *Tipos***
 - 2.3. *Métodos de entrenamiento***
- 3. *La Fuerza.***
 - 3.1. *Concepto***
 - 3.2. *Tipos***
 - 3.3. *Métodos de entrenamiento***
- 4. *La Velocidad.***
 - 4.1. *Concepto***
 - 4.2. *Tipos***
 - 4.3. *Métodos de entrenamiento***
- 5. *La Flexibilidad.***
 - 5.1. *Concepto***
 - 5.2. *Tipos***
 - 5.3. *Métodos de entrenamiento***
- 6. *Bibliografía y Webgrafía utilizada.***