

ALUMNO: CURSO:

TRABAJO DE RECUPERACIÓN OBLIGATORIO PARA LOS ALUMNOS CON 3º ESO BILINGÜE SUSPENSO.

Normas para la realización del Trabajo

- Pincha el enlace debajo de cada pregunta y contesta detalladamente.
- La presentación del siguiente trabajo será obligatoria para la realización del posterior examen teórico del nivel.
- Las preguntas del examen teórico estarán estrechamente relacionadas con las preguntas del presente trabajo.
- El trabajo se presentará directamente de puño y letra del alumno.

Entra en la siguiente página y contesta a las siguientes preguntas.

<http://www.liftingrevolution.com/the-10-rules-of-a-great-warm-up-cool-down/>

1. What are the benefits of Warm-Ups & Cool-Downs
2. What are the 5 golden rules of warm-up?
3. What are the 5 golden rules of cool down?

Entra en la siguiente página y contesta a las siguientes preguntas.

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541>

4. How your body responds to aerobic exercise?
5. What aerobic exercise does for your health?

Entra en la siguiente página y contesta a las siguientes preguntas.

<https://www.verywell.com/maximum-heart-rate-1231221>

6. For many years, What has been the typical formula for calculating your maximum heart rate?
7. Summarize the facts About Your Maximum Heart Rate?

Pruebas de recuperación de septiembre.

- **Entrega del trabajo de recuperación de verano.**
El alumno deberá presentar adecuadamente, de puño y letra las preguntas del trabajo de recuperación de verano. La presentación del mismo es obligatoria y se valorará con un APTO / NO APTO.
- **Prueba de carrera continua** de 22' a 150 pulsaciones por minuto. (Valorada con APTO / NO APTO).
- **Examen escrito** en base a las preguntas de este trabajo. Esta prueba se valorará de 0 a 10 puntos y **podrán realizarla solo aquellos alumnos con valoración APTO en el resto de pruebas de recuperación.**

Calificación final de septiembre.

La calificación final de septiembre será igual a la calificación del examen escrito, valorado de 0 a 10 puntos totales.

