



Ciclo formativo de Grado Superior: Técnico Superior en Acondicionamiento Físico - TSAF

Información y compromiso para **Segundo Curso**

Las características y contenidos prácticos de este ciclo formativo exigen una buena condición física (resistencia, coordinación, ritmo, equilibrio, fuerza, agilidad,...) y psíquica (madurez, empatía, responsabilidad,...).

Consideramos muy recomendable que los alumnos y alumnas que se matriculen se realicen un reconocimiento médico previo al inicio del ciclo.

VALORACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA

En las 2 primeras semanas de clase se realizarán las pruebas de valoración inicial de la condición física, consistentes en:

- Natación: Nadar 50 m estilo libre (60") y 25 m espalda (30"). Prueba de apnea (media piscina).
- Resistencia: test de Cooper, prueba Course Navette,....
- Potencia de brazos y piernas: salto horizontal, flexiones de brazos en suelo, dominadas en barra,...
- Ritmo musical: coreografía.

MATERIAL NECESARIO/OBLIGATORIO

Lista de material obligatorio (sin él no se podrá participar en las actividades). Se informará adecuadamente en las primeras clases.

- Camiseta y pantalón deportivo de fibra técnica, zapatillas deportivas de suela clara, útiles de aseo, gorro, bañador, chanclas, toalla, gafas de natación. y ropa de cambio,... Recomendado: pulsómetro,...
- Los profesores informarán sobre los libros de texto/apuntes en papel y otros materiales didácticos obligatorios y/o recomendados.

D/Dª _____ (mayor de edad, madre, padre, tutor legal) ha leído, comprendido y asume el contenido de este documento. Fecha y firma: