

PLAN DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA CURSO: 4º ESO

CONTENIDOS

El calentamiento Específico: definición, objetivos, fases y características.
La fuerza resistencia: concepto y métodos de desarrollo y mejora
Deportes de equipo: Características y reglas: voleibol II y bádminton II
La expresión corporal: Comunicación No Verbal
La Lucha Canaria I
Juegos tradicionales canarios
Test de condición Física: Lanzamiento de balón Medicinal: salto de Longitud. Test de Cooper, Test de Flexibilidad (cadera), test de Abdominales

MATERIAL PARA LA PRUEBA

El alumnado debe traer al examen todo lo necesario para su realización: Indumentaria deportiva y bolígrafo azul para pruebas escritas

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

- Pruebas escritas: contenidos anteriormente mencionados.
- Pruebas práctica: .test de Condición física