

PLAN DE RECUPERACIÓN DE SEPTIEMBRE

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA CURSO: 1º ESO

CONTENIDOS

El calentamiento: definición, objetivos, fases y características.

Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca.

Deportes de equipo: Características y reglas: voleibol y bádminton.

La Lucha Canaria

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