

CONTENIDOS DE SEPTIEMBRE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO. CURSO 16/17

La prueba a realizar constará de dos partes una teórica y otra práctica. Los contenidos teóricos se podrán retirar en la fotocopidora del centro.

TEÓRICA:

- Conocer y aplicar los diferentes sistemas de entrenamientos deportivos para un desarrollo de la condición física.
- Conocimientos anatómicos fisiológicos del cuerpo en el entrenamiento deportivo.
- Dominar aspectos básicos de la cuerda.

PRÁCTICO:

- El alumno deberá entregaren papel el día del examen, mediante apoyo informático un plan individual de seguimiento del trabajo físico y sus cargas.
- Realización de los diferentes tipos de test para una valoración de la condición física:
 - Calentamiento general.
 - Abdominales en 1 minuto (Apto con 55 chicos y 50 chicas)
 - Resistencia test de Course navette – pitido. (Apto período 9 chicos y 5 chicas).
 - Salto horizontal. (Apto 2. mts masculino y 1.70mts femenina)
 - Lanzamiento de Balón Medicinal (Apto 2.50 m chicos y 2.10 m chicas)
 - Velocidad 50 m (Apto 7.5 segundos chicos y 8seg chicas).
 - Flexibilidad (Apto 32 cm chicos y 30 cm chicas)