

CONTENIDOS DE SEPTIEMBRE EN EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

CURSO 16/17

La prueba constará de dos partes:

• **Una teórica** en la que el alumno deberá **responder** a los contenidos teóricos que hemos dado durante el curso. Los contenidos teóricos los podrán retirar en la fotocopidora del centro.

- Calentamiento general y frecuencia cardiaca.
- Condición física la resistencia y fuerza.
- Conocimiento anatómicos básicos del aparato locomotor.
- Conocer los aspectos básicos técnico-táctico del baloncesto y las palas.

• **Una práctica**, en la que el alumno deberá **realizar** las siguientes pruebas de condición física: (acudir con ropa deportiva)

- Calentamiento general.
- Abdominales en 30 segundos.(Apto con 20 abdominales)
- Resistencia test de Course navette – pitido. (Apto período 3 chicos y 2 chicas).
- Salto horizontal. (Apto 1.60mts masculino y 1.50mts femenina)
- Lanzamiento de Balón Medicinal (Apto 2.50 m chicos y 2.10 m chicas)
- Velocidad 50 m (Apto 8.5- 9 segundos).
- Flexibilidad (Apto 25 cm)