

CONTENIDOS DE LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

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. (Sobre el calentamiento y los deportes ; Voley, Acrosport)
- **Una práctica**, en la que el alumno deberá realizar las siguientes pruebas de condición física.

Abdominales en 30 segundos.

Resistencia: correr al ritmo marcado por una señal (Course navette – pitido)

Salto horizontal.

Lanzamiento de Balón Medicinal (3kg chicos, 2kg chicas)

Velocidad 50 m

Flexibilidad