

PRUEBA DE SEPTIEMBRE. CURSO 2018/19

EDUCACIÓN FÍSICA

1ºESO. La prueba consta de tres partes: una teórica, un trabajo y una parte práctica.

1ª PARTE TEÓRICA

1. Saber diferenciar el calentamiento general del específico.

2. Colocar en el cuerpo humano los principales huesos y músculos.

-HUESOS: fémur, tibia, peroné, húmero, radio, cúbito, costillas, vértebras

-MÚSCULOS: pectoral, dorsal, bíceps, tríceps, cuádriceps, gemelo, isquiotibial, deltoides

3. Las cualidades físicas y sus subdivisiones. Indica una prueba física para evaluar cada cualidad.

RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
Aeróbica	Resistencia	Gestual	Estática/pasiva
Anaeróbica	Explosiva	Desplazamiento	Dinámica/activa
	Máxima	Reacción	

4. Desarrollar una clase práctica de fútbol (calentamiento general, calentamiento específico con juego introductorio, parte principal y vuelta a la calma)

2º TRABAJO A REALIZAR

El alumnado deberá presentar un trabajo con el siguiente contenido:

- Deporte y salud. Hábitos saludables de vida.

- Cómo mejorar mi condición física. Entrenamiento de un mes para mejorar mi aspecto.

Se deberá presentar en soporte informático (video, prezzi, power point, generalli, pinterest,etc)

3ª PARTE PRÁCTICA

- Carrera continua 1º ESO. 10'

- Abdominales en 1 minuto. 1º ESO = 38