

# PRUEBA DE SEPTIEMBRE. CURSO 2018/19

## EDUCACIÓN FÍSICA

**3º ESO.** 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 y descríbela brevemente.

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

4. Desarrollar una sesión práctica para la mejora de la fuerza resistencia, describiendo las diferentes partes (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 3º ESO. 15'
- Abdominales en 1 minuto. 3º ESO = 44