

PRUEBA DE SEPTIEMBRE. CURSO 2018/19

EDUCACIÓN FÍSICA

4º 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. Indicar un deporte o actividad

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

4. Desarrollar una planificación para mejorar la salud. No olvides hablar de tiempo de trabajo, n.º de series, repeticiones, recuperación...

2º TRABAJO A REALIZAR

El alumnado deberá presentar un trabajo con el siguiente contenido:

- Juegos y deportes tradicionales.
- Se deberá presentar en soporte informático (video, prezzi, power point, generalli, pinterest,etc)

3ª PARTE PRÁCTICA

- Carrera continua 4º ESO. 20'
- Abdominales en 1 minuto. 4º ESO = 46