

Contenidos mínimos E.F

1 E.S.O.

TEORÍA: Desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas ; Resistencia

PRÁCTICA : Test de Velocidad, Test de abdominales en 1 minuto, 25 metros natación ;Croll, Braza y Test de coordinación con balón.

2 E.S.O.

TEORÍA: Desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas; Velocidad , Resistencia.

PRÁCTICA: Test de Resistencia, Test de Flexiones de brazos en 30". 50 metros Croll, Espalda, Braza natación.

3 E.S.O.

TEORÍA: Desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas; Velocidad, Resistencia, y Fuerza.

PRÁCTICA: Test. de Fuerza, Test de velocidad, Test de coordinación con balón . 50 metros brazas, Croll y Espalda.

4 E.S.O.

TEORÍA: Desarrollo de las Cualidades Físicas y Psicomotrices.

PRÁCTICA: Test de Flexibilidad, Test de Coordinación con balón . Natación. 100 metros Croll, Braza, Espalda.