

Contenidos mínimos de Educación Física 2017-2018

1º ESO:

Parte práctica

- Medio Test de Cooper
- Abdominales 30"
- Test de flexibilidad
- Natación : 25 metros crol, 25 metros brazas y 25 metros espalda
- Técnica de natación para mejorar los estilos.
- Expresión corporal: - Estilos musicales trabajados durante el año y representación mímica de un fragmento.
- Partes de calentamiento
- **Parte Teórica**
- Partes del calentamiento
- Cualidad física : La resistencia (Definición y tipos)
- **Llevar bañador y ropa de E.F. necesaria para las pruebas físicas y teóricas**

2º ESO :Práctica

Test de Cooper

Abdominales 1´

- Test de flexibilidad y velocidad
- Natación : 50 metros crol, 50 metros brazas y 50 metros espalda
- Técnica de natación para mejorar los estilos.
- Expresión corporal: - Estilos musicales trabajados durante el año y representación mímica de un fragmento.
- Realizar un calentamiento

Parte Teórica

- Partes del calentamiento
- Cualidad física : La resistencia y Fuerza (Definición y tipos)
- **Llevar bañador y ropa de E.F. necesaria para las pruebas físicas y teóricas**
-

3º ESO:

Parte práctica

- Test de Course Navette
- Flexiones 1´
- Test de flexibilidad , velocidad y fuerza
- Natación : 75 metros crol, 75 metros brazas y 75 metros espalda
- Técnica de natación para mejorar los estilos.
- Técnicas básicas de socorrismo
- Expresión corporal: - Estilos musicales trabajados durante el año y representación mímica de un fragmento.
- Realizar un calentamiento

Parte Teórica

- Partes del calentamiento
- Cualidad física : La resistencia , Fuerza y velocidad (Definición y tipos)
- **Llevar bañador y ropa de E.F. necesaria para las pruebas físicas y teóricas**

4º ESO:Parte práctica

- Test de Course Navette
- Flexiones 1´y abdominales 1´
- Test de flexibilidad , velocidad y fuerza
- Natación : 100 metros crol, 100 metros brazas y 100 metros espalda
- Técnica de natación para mejorar los estilos.
- Técnicas básicas de socorrismo y rescate acuático en piscina
- Expresión corporal: - Estilos musicales trabajados durante el año y representación mímica de un fragmento.
- Realizar un calentamiento en función del deporte a realizar

Parte Teórica

- Partes del calentamiento
- Cualidad física : La resistencia , Fuerza , Velocidad y flexibilidad (Definición y tipos)
- **Llevar bañador y ropa de E.F. necesaria para las pruebas físicas y teóricas**

