CONTENIDOS MÍNIMOS PARA EL EXAMEN DE SEPTIEMBRE DE 1 Y 2º ESO

1. Saber definir un calentamiento para la clase de Educación Física.
2. Describir un calentamiento para la clase de Educación Física con sus respectivos ejercicios.
3. Conocer distintos ejercicios de estiramientos musculares.
4. Reconocer juegos para trabajar la fuerza, resistencia y la velocidad.

CONTENIDOS MÍNIMOS PARA EL EXAMEN DE SEPTIEMBRE DE 3º ESO

1. Saber definir un calentamiento para la clase de Educación Física.
2. Describir un calentamiento para la clase de Educación Física con sus respectivos ejercicios.
3. Conocer distintos ejercicios de estiramientos musculares.
4. Reconocer juegos para trabajar la fuerza, resistencia y la velocidad.
5. Saber confeccionar una tabla personal de ejercicios físicos señalando; el calentamiento previo, los estiramientos, y qué músculos van a trabajar con cada ejercicio, reseñando el número de series, repeticiones, el peso a mover, y el tiempo de descanso entre serie y serie.

CONTENIDOS MÍNIMOS PARA EL EXAMEN DE SEPTIEMBRE DE 4º ESO

1. Saber definir un calentamiento para la clase de Educación Física.
2. Describir un calentamiento para la clase de Educación Física con sus respectivos ejercicios.
3. Conocer distintos ejercicios de estiramientos musculares.
4. Reconocer juegos para trabajar la fuerza, resistencia y la velocidad.
5. Saber confeccionar una tabla personal de ejercicios físicos señalando; el calentamiento previo, los estiramientos, y qué músculos van a trabajar con cada ejercicio, reseñando el número de series, repeticiones, el peso a mover, y el tiempo de descanso entre serie y serie.
6. Nombrar y definir los tipos de fuerza.
7. Conocer pruebas para medir la resistencia física.