

# **EDUCACIÓN FÍSICA. Prueba extraordinaria de septiembre 2021. CONTENIDOS MÍNIMOS**

**1º BACH. NOMBRE** \_\_\_\_\_

**LA PRUEBA CONSISTIRÁ EN UNA PARTE TEÓRICA Y UNA PARTE PRÁCTICA.**

## **PARTE PRÁCTICA:**

**- CALENTAMIENTO: EL ALUMNO REALIZARÁ UN CALENTAMIENTO GENERAL CON TODAS SUS FASES.**

**- 3X1 (CARRERA , CADA TRES MINUTOS ES UN PUNTO)**

**- ABDOMINALES.**

**- SENTADILLAS.**

**- FLEXIONES DE BRAZOS.**

## **PARTE TEÓRICA:**

**REALIZAR UNOS TRABAJOS DE LOS SIGUIENTES TEMAS:**

**. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL ORGANISMO.**

**. OLIMPIADAS.**

**. JUEGOS Y DEPORTES CANARIOS.**

**RECORDAR QUE LOS TRABAJOS DEBEN TENER: PORTADA, ÍNDICE Y DESARROLLO. HECHO A MANO**