

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

1er. TRIMESTRE

1. Descripción de las adaptaciones fisiológicas en:
 - a. Sistema cardiovascular
2. Cuadro de las lesiones osteomusculares. Lesión, síntoma y actuación.
3. Describe las tres funciones principales que tienen los nutrientes y el cuadro con los nutrientes principales y sus funciones.
4. Describe tres principios del entrenamiento.
5. Describe los diferentes ciclos de entrenamiento.

2º TRIMESTRE

1. Describe las cinco regiones en la que se divide la columna vertebral.
2. Describe los factores más importantes condicionantes de la postura corporal.
3. Describe los ejemplos más comunes de la desviación de la columna vertebral.
4. Qué es la expresión corporal y describe las posiciones faciales más importantes
5. Describe los diferentes ámbitos más importantes que se puede trabajar dentro de la actividad física para la salud

3er TRIMESTRE

1. Describe los diferentes sistemas para organizar un campeonato.
2. Enumera 5 diferentes actividades en el medio terrestre y describe una.
3. Describe los elementos naturales que podemos encontrar para orientarme.
4. Describe lo que sepas de una carrera de orientación.
5. Enumera los diferentes ámbitos profesionales en el deporte que tú sepas.