

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

1er. TRIMESTRE

1. Describe que es el entrenamiento y los objetivos del entrenamiento físico.
2. Describe 4 principios del entrenamiento.
3. Describe los diferentes tipos de contracción muscular dependiendo de cómo se ha el movimiento.
4. Describe los diferentes factores que condicionan la velocidad.
5. Describe diferentes tipos de velocidad.

2º TRIMESTRE

1. Describe los principios del socorrismo.
2. Enumera las afecciones más comunes en la actividad física, (descripción, síntomas, actuación).
3. Enumera las diferentes modalidades gimnásticas y describe una de ellas.
4. Describe la duración y puntuación en el bádminton.
5. Normas e infracciones en el bádminton.

3er TRIMESTRE

1. Describe las normas del voleibol.
2. Enumera todos los gestos técnicos del voleibol y explica tres.
3. Describe los diferentes sistemas de ataque en el voleibol.
4. Enumera las características principales de los deportes urbanos.
5. Explica los elementos que encontramos de un mapa.