

## EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

### 1er. TRIMESTRE

1. Qué tipo de coordinación tenemos. Enumera y explícalas
2. Qué es la frecuencia cardíaca y describe los 4 tipos de F.C. que conozcas.
3. Enumera que tipos de flexibilidad tenemos y describe cada una de ellas.
4. Enumera y pon un ejemplo de los nutrientes esenciales para llevar a cabo una buena dieta.
5. Describe como podemos mejorar la resistencia.

### 2º TRIMESTRE

1. Enumera las partes de una sesión y explícalas
2. Describe las cualidades que ha de tener un juego.
3. Describe los elementos que hay que tener en cuenta para elaborar una ficha de juego.
4. Enumera y describe el programa olímpico. Describirlo en la parte trasera del folio.

#### a. CARRERAS

#### b. CONCURSOS

#### c. PRUEBAS COMBINADAS

5. Enumera los diferentes estilos de natación y describe uno de ellos.

### 3er TRIMESTRE

1. Enumera y describe cuáles son los tres tipos de sistemas que hay en la táctica del bádminton.
2. Enumera y define las 4 sanciones disciplinarias que hay en el balonmano.
3. Describe el deporte del piragüismo.
4. Enumera y describe 4 actividades dentro de la categoría del montañismo.
5. ¿En qué tres medios diferentes podemos practicar actividad física en la naturaleza? Describe cada uno de ellos.