

EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

1er. TRIMESTRE

1. Describe los hábitos nocivos más conocidos.
2. Enumera y describe los tipos de nutrientes según su función.
3. Describe todo lo que sepas de los dos tipos de resistencia que conozcas.
4. Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia.
5. Explícame los factores que condicionan la flexibilidad.

2º TRIMESTRE

1. Que efectos produce el calentamiento sobre el organismo
2. Describe los diferentes tipos de calentamiento.
3. Factores que influyen en la postura corporal.
4. Puntuación en el voleibol. Descripción.
5. Enumera y define los gestos técnicos del voleibol.

3er TRIMESTRE

1. Explica el reglamento básico del baloncesto.
2. Describe la puntuación en el baloncesto.
3. Nombra todas las acciones básicas para atacar y describe tres en el baloncesto.
4. Describe los diferentes métodos de relajación.
5. Enumera y define los jugadores de rugby y la posición que ocupan en el campo.