

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 las características y modalidades de las actividades gimnásticas.
2. Describe la técnica básica del judo.
3. Describe la puntuación en el judo.
4. Describe la duración y puntuación en el fútbol sala
5. Describe las normas e infracciones en el fútbol sala.

3er TRIMESTRE

1. Describe los componentes de una emoción
2. ¿Cuáles son los elementos de la expresión corporal?
3. Describe los diferentes medios de orientación.
4. Enumera las características principales de los deportes urbanos.
5. Explica los elementos que encontramos de un mapa.