

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA 1ª Y 2ª EVALUACIÓN

PRIMERO ESO

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PRIMERA EVALUACIÓN		
1	El calentamiento	Concepto, objetivo, tipos y partes.
2	Resistencia	Carrera continua.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN		
1	Calentamiento	Juegos
2	Baloncesto	Técnica básica

SEGUNDO ESO

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE CADA EVALUACIÓN

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PRIMERA EVALUACIÓN		
1	El calentamiento	Repaso y ampliación
2	Resistencia	Sistemas de entrenamiento

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN		
1	Flexibilidad	Estiramientos
2	Balónmano	Técnica básica

TERCERO ESO

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE CADA EVALUACIÓN

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PRIMERA EVALUACIÓN		
1	Voleibol	Técnica básica
2	Coordinación	Malabares (dos pelotas)

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN		
1	Coordinación	Pruebas generales
2	Atletismo	Salto de altura

CUARTO ESO

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE CADA EVALUACIÓN

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PRIMERA EVALUACIÓN		
1	Batería	Tests de condición física
2	Hockey	Técnica básica

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN		
1	Balonmano	Otros gestos técnicos
2	Bádminton	Técnica básica

PRIMERO DE BACHILLERATO

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE CADA EVALUACIÓN

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PRIMERA EVALUACIÓN		
1	Atletismo	Lanzamientos
2	Coordinación	Malabares (tres pelotas)

CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN		
1	Primeros auxilios	Conceptos teóricos
2	Voleibol	Otros gestos técnicos