

CONTENIDOS MINIMOS 1º ESO EDUCACION FISICA

1. Valoración de la condición física. Test físicos.
2. El calentamiento y la vuelta a la calma.
3. Condición Física y salud.
4. Toma de pulsaciones.
5. Normas básicas de la Educación Física. Vestimenta, calzado, aseo.
6. Hábitos preventivos saludables: posturas corporales, higiene, alimentación y primeros auxilios.
7. Juegos y deportes, populares y tradicionales de Canarias. (Juego del garrote y billarda)
8. Deportes de equipo: balonmano y baloncesto.
9. Marro. Iniciación al beisbol.
10. Expresión Corporal.
11. Deportes de raqueta: palas, badminton, crossminton, tenis y tenis de mesa.

TIPOLOGÍA DE EXAMEN:

Se hará un **examen teórico**; puede ser tipo test o de preguntas cortas. El examen tipo test puede ser con descuento en las preguntas erróneas. Una vez superado este examen teórico, el alumno/a realizará un **examen práctico** que versará sobre los contenidos, pruebas físicas y deportes trabajados a lo largo del curso. Imprescindible venir con la vestimenta adecuada de Educación Física.