

## CONTENIDOS MINIMOS 1º BACHILLERATO EDUCACION FISICA

1. Valoración de la condición física. Test físicos.
2. Plan de Entrenamiento Deportivo.
3. Acondicionamiento físico: mejora de las cualidades físicas básicas.
4. Deportes de equipo: voleibol, hockey, baloncesto y balonkorf.
5. Deportes de raqueta: tenis de mesa y palas.
6. Suplementos alimenticios y EAA. Dopaje.
7. IMC. Obesidad y hábito de escolares IES. Santa Lucía.
8. Elaboración y ejecución de coreografías.
10. Juegos tradicionales canarios.

### TIPOLOGÍA DE EXAMEN:

Se hará un **examen teórico**; será tipo test y se restará por las respuestas 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.