1º BACHILLERATO. EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO TRABAJO (Y ÚLTIMO) DE LA TERCERA EVALUACIÓN

1. El ejercicio físico: beneficios para la salud. Un folio
2. El calentamiento y sus tipos, explicar y desarrollar un calentamiento general. Un folio.
3. Explica las capacidades físicas básicas, y escribe ejercicios para mejorar cada una de ellas. 3 folios.
4. El voleibol: reglas básicas y ejercicios para mejorar la técnica. 2 folios.
5. Los deportes recreativos y ejercicios. Un folio.
6. El test eurofit: es una batería de test que se realizan para medir nuestras capacidades físicas. Explícalas, para qué sirve cada test, desarrolla el test, qué Capacidad mide, los baremos para chicos y chicas….etc. Entre 2 y 7 folios.

El trabajo se hará todo a mano, sin imprimir nada. Extensión: mínimo 10 folios y máximo 15.
Hacer una portada, poniendo el nombre, apellidos y curso. También el índice y la bibliografía.
Fecha de entrega: el miércoles 13 de mayo, máximo.
El trabajo se enviará por whatsapp al 687 790 046

Un saludo a todos-as……