

3º ESO

DESARROLLO PARTE TEÓRICA

- 1.- La resistencia. Concepto y clasificación (2 puntos).
- 2.- Clasificación de los juegos y deportes tradicionales de Canarias (2 puntos)
- 3.- Elementos principales de la orientación en el medio natural. El mapa y la brújula (1 punto)

DESARROLLO PARTE PRÁCTICA

- 1.- Test o prueba para valorar la resistencia (2 puntos)
- 2.- Test o prueba para valorar la flexibilidad (2 puntos)
- 3.- Test o prueba para valorar la fuerza explosiva (1 punto)

1º BACHILLERATO

DESARROLLO PARTE TEÓRICA

- 1.- Capacidades Físicas básicas. Concepto y clasificación. (2 puntos)
- 2.- Nombra los principios del entrenamiento deportivo (2 puntos)
- 3.- El voleibol. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios (1 punto)

DESARROLLO PARTE PRÁCTICA

- 1.- Elaboración y desarrollo práctico de un test o prueba para evaluar la resistencia (2 puntos)
- 2.- Elaboración y desarrollo práctico de un test o prueba para evaluar la flexibilidad (2 puntos)
- 3.- Elaboración y desarrollo práctico de un test o prueba para evaluar la fuerza explosiva (1 punto)