

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 2º ESO

CURSO: 2016-2017

Para superar la materia de Educación Física en la convocatoria de septiembre se tendrán que realizar las siguientes tareas:

1. **Trabajo escrito (60%):** Elaborar un trabajo sobre el calentamiento y la vuelta a la calma de un mínimo de 4 hojas escritas a mano. Deberá contener los siguientes apartados:

- Portada
- Índice
- ¿Qué es el calentamiento?
- Finalidad del calentamiento
- Tipos de calentamiento
- ¿Qué es la vuelta a la calma?
- Finalidad de la vuelta a la calma
- Diseño de un calentamiento y una vuelta a la calma

2. **Pruebas físicas (40%):** Superar los siguientes test físicos:

- Test de resistencia: correr durante 14 minutos sin parar.
- Test de abdominales: realizar el mayor número de abdominales posible en 1 minuto.
- Test de salto horizontal.