

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 4º 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 la fuerza y la velocidad de un mínimo de 8 hojas escritas a mano. Deberá contener los siguientes apartados:

- Portada
- Índice
- Fuerza
- Tipos de fuerza
- Métodos de entrenamiento de la fuerza
- Velocidad
- Tipos de velocidad
- Métodos de entrenamiento de la velocidad

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

- Test de resistencia: correr durante 18 minutos sin parar.
- Test de abdominales: realizar el mayor número de abdominales posible en 1 minuto.
- Test de salto horizontal.