

TRABAJO DE VERANO EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

Alumnos que han suspendido la materia y deben estudiar los contenidos para el examen de septiembre:

1. Estudio de los temas/contenidos explicados y la realización de un examen con preguntas cortas sobre:

- Nutrición: Los diferentes nutrientes que podemos obtener de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales, agua). Importancia de una dieta equilibrada. ¿Cómo afecta la ingesta de azúcar a nuestra dieta? Planificar una dieta equilibrada para una semana con, al menos, cinco comidas al día.
- Reglas básicas del fútbol-sala.

2. Realizar la parte práctica de:

- Pruebas físicas: Flexibilidad, Circuito de agilidad, Pacer Test, Salto horizontal y balón medicinal.
- Balonmano: Circuito de actividad (zigzag, bote lineal, bote en carrera, finta y lanzamiento en suspensión). Penalti.