

I.E.S. POLITECNICO LAS PALMAS

PLAN DE RECUPERACION DE 1º DE BACHILLERATO DE EDUCACION FISICA

Curso 2009/10

Conocer los conceptos generales de cada uno de estos contenidos, y la forma de trabajarlos.

- Capacidad aeróbica y anaeróbica
- Cualidades físicas básicas
- Trabajo en circuito
- Técnicas de Cabuyería
- El calentamiento
- Voleibol
- Baloncesto
- Gimnasia Artística
- Movilidad articular y estiramientos Básicos
- Síndrome general de adaptación
- Senderismo
- Carrera de orientación
- Hockey
- Disco volador, ultimate
- Salto de altura

Fdo: Carlos Garcia Montes