

## **CONTENIDOS PARA LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE DE 1º DE BACHILLERATO CURSO 2021/2022.**

### **1. CALENTAMIENTO**

- Movimientos Articulares
- Partes y tipos

### **2. CONDICIÓN FÍSICA**

- Test de Aptitud Física. Objetivos y descripción
- Cualidades Físicas Básicas. Definición, Tipos, Sistemas de Entrenamiento.

### **3. DEPORTES**

- Voleibol. Reglas y gestos básicos.
- Tenis Mesa. Reglamento básico.

### **4. ACTIVIDADES FÍSICAS CON SOPORTE MUSICAL**

- Acrosport. Roles, ayudas, Seguridad.