

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

CURSO 2014/15

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO: EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 3º ESO

CONTENIDOS MÍNIMOS:

- Sesión de educación física y calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración de un calentamiento
- Fases del juego en los deportes colectivos (baloncesto, fútbol-sala, balonmano y juegos sociomotrices):
 - 1.- Desdoblamientos
 - 2.- Coberturas
 - 3.- contraataques
 - 4.- Marcajes
 - 5.- Desmarques
 - 6.- Gestos técnicos
- Test de condición física
- Voleibol:
 - Acciones técnicas
 - Acciones tácticas
- Lesiones deportivas. Clasificación y factores de prevención.
- Baloncesto
 - Acciones técnicas
 - Acciones tácticas
- Acondicionamiento físico: Fuerza resistencia, flexibilidad y resistencia.
- Indicadores de intensidad
- Adaptación al ejercicio físico de los sistemas y aparatos del cuerpo (aparato locomotor y sistema cardiorespiratorio)
- Cualidades físicas básicas.
- Juegos y deportes tradicionales: gestos técnicos y acciones tácticas en:
 - 1.- Billarda
- Relajación
- Expresión corporal y bailes: Ritmo, ocupación de espacios, representaciones
- Deportes alternativos

TIPOLOGÍA DE LA PRUEBA:

La prueba constará de dos partes. Una vez superada la parte teórica el alumno procederá a realizar la parte práctica.

1. Examen teórico tipo test. Las preguntas erróneas restan.
2. Examen práctico. Constará de algunos ejercicios físicos pudiendo estos ser de cualquier contenido mínimo trabajado en clase.

Importante: Los alumnos deben traer la vestimenta apropiada para realizar la parte práctica.