

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

CURSO 2015/16

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO: EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 1º ESO

CONTENIDOS MÍNIMOS:

1. Normas de seguridad e higiene en EF. (documento de 1er trimestre, disponible en web y conserjería del IES)
2. Partes de una sesión de Actividad Física:
 - el calentamiento: definición, objetivos, tipos, factores de los que depende, como hacer una calentamiento adecuadamente (características) y partes del calentamiento
 - parte principal de la sesión
 - vuelta a la calma: por qué realizarla, características y medios mas usuales.
3. La condición física y la salud:
 - estado de salud, indice cardiaco, y formas de localizar las pulsaciones en nuestro cuerpo.
 - Vestimenta adecuada para la práctica deportiva (AF)
 - el calzado adecuado para la práctica de actividad física
4. Las pruebas físicas, conocer la forma correcta de realizar:
 - abdominales/30 segundos
 - resistencia test de Cooper (normal 12 minutos o adaptado 9' minutos de carrera continua)
 - flexión profunda de tronco
 - posible localizar información en web del IES La Minilla
5. La mejora de la condición física:
 - La educación postural: sentados, acostados, mochila, cargar peso, ... (Apuntes en conserjería del IES Santa Lucía)
 - La nutrición (Apuntes en conserjería del IES Santa Lucía)
 - El entrenamiento saludable (trabajo practico de clase)
 - trabajo controlado y constante de carrera continua suave
 - la flexibilidad: los estiramientos bien hechos
 - la fuerza resistencia: cuadrupedias, abdominales, flexiones de brazos, saltos a la sogá, ...

6. La expresión corporal:
 - los gestos, el ritmo, la imitación, ... (trabajado en clase)
7. Los juegos predeportivos y solidarios:
 - Lacrosse, balonkorf, fútbol gaélico, los 10 pases, prebalonmano, pre-voleibol, populares (brilé, boti-boti, ... (trabajado en clase, investigado en internet)
 - El respeto y el juego limpio en los juegos y deportes. (fair play)
8. Badminton y Billarda (juegos canarios) (Apuntes disponibles en web y conserjería del IES Santa Lucía)
9. El aseo y la higiene antes, durante y después de la práctica deportiva. (trabajados en clase)
10. Normas de comportamiento para el buen funcionamiento de las clases (trabajado en clase)

TIPOLOGÍA DE LA PRUEBA:

1. El alumno deberá acudir al examen con la indumentaria de educación física.
2. Deberá realizar y superar UN EXAMEN TEORICO, este podrá ser de desarrollo o tipo test.
3. Una vez superado el EXAMEN TEORICO, el alumno realizara un EXAMEN PRACTICO, que consistirá en realizar alguna actividad física, prueba física, o combinación de actividad física con cuestiones teóricas.
4. El alumno una vez finalizada la parte teórica, se deberá esperar para saber si la ha superado y así realizar la parte práctica.
5. Los apuntes seguirán estando, una parte, en la pagina web del centro, y otra parte, en la conserjería del centro.