

## CONTENIDOS MINIMOS 3º ESO EDUCACION FISICA

1. Valoración de la condición física. Test físicos.
2. Las Capacidades Físicas Básicas.
3. Sesión de Educación Física y el calentamiento.
4. Juegos y deportes, populares y tradicionales de Canarias.
5. Deportes de equipo: hockey.
6. Deportes de equipo: baloncesto y balonkorf.
7. Deportes de equipo: voleibol.
8. Expresión corporal.
9. Normas básicas de la Educación Física. Vestimenta, calzado, aseo.
10. Deportes de raqueta: palas y tenis de mesa. (Badminton; sólo 3ºC y 2 PMAR)
11. Hábitos saludables: la lesión deportiva.

### TIPOLOGÍA DE EXAMEN:

Se hará un **examen teórico**, puede ser tipo test con descuento en las respuestas erróneas o de preguntas cortas.

Una vez superado este examen teórico, el alumno/a realizará un **examen práctico** que versará sobre los contenidos, pruebas físicas y deportes trabajados a lo largo del curso.

Imprescindible venir con la vestimenta adecuada de Educación Física.

Deben mostrar una buena actitud durante la realización de ambas pruebas.

En caso de no poder realizar la prueba práctica, debe traer certificado médico detallado indicando aquellos ejercicios físicos que puede y no puede hacer. Deberá entregar el día de la prueba un trabajo escrito a mano, de dos o tres folios que verse sobre la lesión o patología que impide al alumno/a hacer la práctica. Además el alumno hará la parte práctica adaptada a su lesión.

Los apuntes los puentes consultar en la página web del centro y en la conserjería del centro.