

CONTENIDOS MINIMOS 1º ESO EDUCACION FISICA

1. Valoración de la condición física. Test físicos.
2. El calentamiento y la vuelta a la calma.
3. Condición Física y Salud. Toma de pulsaciones.
4. Normas básicas de la Educación Física. Vestimenta, calzado, aseo, actitud, seguridad, ...
5. Hábitos preventivos saludables: posturas corporales, higiene, nutrición, alimentación y primeros auxilios.
6. Juegos y deportes, populares y tradicionales de Canarias. (Juego del garrote y billarda)
7. Juegos y Deportes de Equipo: voleibol, balonmano y baloncesto.
8. Juegos y deportes de equipo diferentes: “lacrosse”, “marro” (iniciación al beisbol).
9. Expresión Corporal.
10. Deportes de raqueta: palas y badminton.
11. Huesos, músculos y articulaciones. Partes del cuerpo.

SEPTIEMBRE 2018 - TIPOLOGÍA DE EXAMEN:

- Se hará un **examen teórico**; puede ser tipo test o de preguntas para respuestas cortas.
 - El examen tipo test puede ser con descuento en las respuestas erróneas.
- 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 (equipaje deportivo, agua y aseo), y mantener una actitud adecuada durante todas las 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.