

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS EDUCACIÓN FÍSICA: 2º ESO

LA PRUEBA CONSTARÁ DE DOS PARTES:

Un examen escrito, sobre los contenidos conceptuales trabajados en cada nivel (apuntes entregados durante el curso) y una prueba teórico-práctica donde se pedirá al alumnado la ejecución práctica y/o explicación de contenidos procedimentales trabajados en cada nivel.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES IMPRESCINDIBLES
1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.	<p>14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.	<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>
3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.	<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.	<p>27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas .</p>

Criterios de calificación:

Examen teórico: 50%	Examen teórico-práctico: 50%
---------------------	------------------------------

IMPORTANTE:

*Los alumnos/as que padezcan alguna enfermedad o lesión que les impida la realización práctica de alguna/s parte/s de esta prueba, deberán presentar en el momento del examen el certificado médico correspondiente, dónde se especifique qué ejercicios está/n contraindicado/s para su dolencia. En todos los casos es obligatorio traer la indumentaria deportiva.