

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS EDUCACIÓN FÍSICA: 3º 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
<p>1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.</p>	<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>16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</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>20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</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>
<p>2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p>	<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>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>20. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>21. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>22. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.</p>	<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, donde se especifique qué ejercicios está/contraindicado/s para su dolencia. En todos los casos es obligatorio traerla indumentaria deportiva.