

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS EDUCACIÓN FÍSICA: 1º ESO

LA PRUEBA CONSISTIRÁ EN 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.

CONTENIDOS	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. La Educación Física. Concepto. Su papel en la educación integral de la persona.</p> <p>2. Condición Física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>4. Higiene en la práctica deportiva. La ejecución correcta del ejercicio. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (mochilas). Hábitos saludables, hábitos alimenticios.</p> <p>5. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.</p> <p>6. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.</p> <p>7. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo y juegos populares.</p> <p>8. Carrera continua 10 minutos</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>14. Analiza la implicación de las capacidades físicas en las diferentes actividades físico-deportivas</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>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> <p>27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</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.**