

EDUCACIÓN FÍSICA: 2º ESO PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

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 MÍNIMOS	Criterios específicos de evaluación
<ol style="list-style-type: none">1. Prevención de lesiones en la práctica de actividades físico-deportivas: realización correcta del ejercicio. Ejercicios contraindicados. Posturas. Gestos. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Partes de la sesión. Conceptos básicos y puesta en práctica. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.3. El pulso y la frecuencia respiratoria. Adaptación del organismo al esfuerzo.4. El Juego Limpio. Concepto. Aspectos que afectan al juego limpio.5. Juegos populares.6. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) con especial atención a los tradicionales de Canarias .7. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.8. Carrera continua 11 minutos.	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.3. Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico- motriz, de una forma segura y saludable.4. Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices

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.