

EDUCACIÓN FÍSICA: 3º 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 teórica-práctica** donde se pedirá al alumnado la ejecución práctica de contenidos procedimentales trabajados en cada nivel

CONTENIDOS

1. Acondicionamiento físico, calentamiento, partes de la sesión, flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.
2. Primeros auxilios y alimentación saludable.
3. Hábitos higiénicos y posturales.
4. Deportes y juegos de cooperación – oposición: floorball, balonmano, voleibol.
5. Agilidades gimnásticas.
6. Carrera continua 12 minutos

Estándares de aprendizaje evaluables :

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

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.