

## PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

### CURSO 2016-2017

<b>CURSO</b>	<b>1ºBACHILLERATO</b>
<b>MATERIA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b><u>I. El cuerpo: autonomía y desarrollo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de la práctica de una actividad física regular en la salud. Hábitos sociales y sus efectos en la AF y la salud en Canarias.</li> <li>- Pautas básicas de higiene y vida saludable:</li> </ul> <p>Control médico. Conocimiento, aceptación y obediencia de las normas de prevención en los ejercicios físicos. Entrenamiento invisible. Normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas y métodos para mejorar la condición física. Métodos de relajación. Las cualidades físicas y su influencia en los distintos sistemas y órganos. Cualidades psicomotrices (coordinación, equilibrio). Aparato locomotor.</li> <li>- Conocimientos acerca del nivel de condición física, mediante test y pruebas de campo. Batería Eurofit. IMC, Medidas antropométricas. Realización de pruebas de condición física saludable: carrera continua 20 minutos.</li> <li>- Elaboración y puesta en práctica, de un <b>programa personal de AF. Saludable</b>. Diseño, ejecución y valoración de los planes de entrenamiento de la condición física, orientada a la salud. Integración del entorno natural en el plan de acondicionamiento físico.</li> <li>- Deporte adaptado y discapacidad física. Los deportes alternativos.</li> </ul> <p><b><u>II. La conducta motriz: habilidades motrices y tiempo libre</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte como fenómeno social y cultural... participante, espectador y consumidor. Salidas profesionales de la A.F. y el deporte., y en el medio natural.</li> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades motrices y estrategias de Actividad Físicas.. Juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.</li> <li>- Profundización en el conocimiento de las actividades físico-deportivas estudiadas y/o desarrolladas durante el curso: fitness, béisbol, bailes de salón, aprendizajes deportivo, atletismo, acrosport, etc.; actividades en la naturaleza,</li> </ul>

	<p>deportes canarios, y capacidades físicas condicionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización y participación de las actividades físicas en la naturaleza y de torneos deportivo-recreativos y de AF...</li> <li>- Elaboración y representación de composiciones y actividades físicas y expresivas, usando la música. Práctica de bailes, principalmente canarios.</li> <li>- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> </ul>
<p><b>CARACTERÍSTICAS DE PRUEBA</b></p>	<p><b>REQUISITOS</b></p> <p><b>I. Entregar los trabajos escritos, con formato de presentación exigidos al comienzo de la prueba extraordinaria.</b></p> <p><b>(2,5 puntos) Trabajos escritos a mano, con contenidos teórico-prácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o sobre <b><u>los contenidos mínimos del curso</u></b> (10 páginas)</li> <li>o sobre <b><u>el entrenamiento y la práctica de actividad física saludable</u></b>. (15 a 25 páginas)</li> <li>o El trabajo en todos sus apartados será, personalizado al alumno/a que evaluado. Con los mismos contenidos que el trabajo solicitado en la recuperación de pendientes (<i>debe añadir bibliografía consultada</i>)</li> </ul> <p><b>II. Realizar los exámenes teórico prácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(7,5 puntos) Examen/es teórico-prácticos:</b> <i>Acudir a la prueba con equipaje deportivo para el examen práctico. En caso de no poder realizar la prueba práctica deberá presentar certificado médico (no será válido justificante de padre/madre o tutor legal)</i></li> <li>• <b>examen práctico</b>, ejercicios físicos: <i>se realizará dependiendo de la disponibilidad de horario y personas presentadas al examen, si no se pudiera realizar se valora solamente el examen escrito.</i></li> <li>• <b>examen escrito</b> sobre contenidos teórico-prácticos (5 puntos)</li> </ul>