

IES ALONSO QUESADA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE
CURSO ESCOLAR 2016-2017

CURSO	1º DE ESO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS MÍNIMOS	<p>Los contenidos mínimos para la prueba extraordinaria de septiembre serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puestos en práctica. • Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular. • 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. • Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. • Búsqueda de información relativa a la materia a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Análisis, valoración y aplicación a la práctica físico-motriz. • Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos. • Deportes individuales: Formas jugadas, preparación física
DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA	<p>Los alumnos que no superen la asignatura, tendrá que realizar una prueba teórico/práctica de objetivos mínimos de las Situaciones de aprendizaje desarrolladas a lo largo del curso.</p> <p>Prueba teórica: Incluirá los siguientes contenidos mínimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un calentamiento general de forma progresiva. • Reconocimiento de ejemplos de Cualidades Físicas Básicas. • Baloncesto: Formas jugadas y reglas básicas. • Balonmano: Formas jugadas y reglas básicas. • Badminton: Formas jugadas y normas básicas. • Prueba sobre Juegos y Deportes autóctonos y tradicionales de Canarias. <p>Prueba práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de Condición Física: se tomará como partida los últimos test del alumno al final de curso. En este test se valorará: Resistencia, velocidad, Fuerza de brazos y piernas, resistencia abdominal... • Circuito de destrezas de baloncesto. • Circuito de destrezas de balonmano. • Circuito de destrezas de Badminton. • Realización de una coreografía o representación de expresión corporal.
ESTRUCTURA DEL	El alumno con calificación negativa en junio deberá presentar un trabajo teórico a desarrollar y entregar el día de la prueba extraordinaria.

**TRABAJO
TEÓRICO**

Características del trabajo.

- El trabajo se elegirá entre los presentados a lo largo del curso, a saber: Atletismo, Bádminton, Gimnasia deportiva o sobre Juegos y Deportes Canarios autóctonos y Tradicionales de Canarias.
- Deberá de hacerse a mano, con letra legible y con la siguiente estructura:
 - a. Portada con nombre y título.
 - b. Índice,
 - c. Breve historia del deporte elegido.
 - d. Modalidades deportivas o juegos que lo incluyen.
 - e. Bibliografía.
 - f. Opinión personal.