

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE 3º ESO

CURSO ESCOLAR 2016-2017

<p>CONTENIDOS MÍNIMOS</p>	<p>-Realización de forma autónoma del calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, elaborando y aplicando actividades y ejercicios para su realización.</p> <p>-Elaboración de planes sencillos incorporando métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</p> <p>-Resolver con solvencia los problemas que surgen de situaciones socio-motrices y psicomotrices regulando su nivel de ejecución a la estructura de las situaciones motrices.</p> <p>-Diseño y ejecución de coreografías simples con base rítmica o musical con alto nivel expresivo, de desinhibición y creatividad.</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA</p>	<p>La prueba teórica incluirá los siguientes contenidos mínimos:</p> <p>-Diseñar un calentamiento general, específico y vuelta a la calma de forma progresiva.</p> <p>-Reconocimiento de diferentes test para valorar el nivel de condición física a través de las capacidades físicas de resistencia, fuerza y flexibilidad.</p> <p>-Baloncesto: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Voleibol: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Deportes de raqueta: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Actividades rítmicas: elaboración de una coreografía</p> <p>Prueba práctica: Test de condición física. Circuito de destrezas de Voleibol Circuito de destrezas de Baloncesto Circuito de destrezas de deportes de raqueta Realización de una coreografía</p>