



24 de jun.

CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

D

Contenido

Contenidos mínimos 1º de la ESO	2
Contenidos mínimos 3º de la ESO	3
Contenidos mínimos 4º de la ESO	4

CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

D

Contenidos mínimos 1º de la ESO

- Fases del calentamiento general.
- Toma de pulsaciones.
- Juegos para el desarrollo de la condición física.
- Juegos infantiles tradicionales canarios.
- Juegos de ritmo y expresión.
- Juegos de iniciación a los deportes colaborativos.
- Juegos con material de alternativo.
- Juegos de iniciación a los deportes de cancha dividida Juegos de iniciación a los deportes de invasión.

Ejemplo de preguntas para el examen de septiembre.

Parte teórica (70%):

- Describe y dibuja un calentamiento inventado por ti.
- Explica el reglamento de uno de los siguientes Baloncesto/Balonmano/Voleybol.
- Define espacio propio.
- Define Cabuyería.
- Nombra y dibuja 3 tipos de nudos.
- En qué consiste un flashmob, explica cómo lo organizarías.
- Cuéntame lo que sepas sobre los juegos tradicionales infantiles.
- Dibuja un plano de clase, con la leyenda correspondiente.
- Inventa una pregunta relacionada con la asignatura y contéstala.

Parte práctica (30%):

- Bailar el baile Canario previsto para el curso.
- Preparar y ejemplificar una sesión de Baloncesto o Balonmano.

NOTA: Es indispensable traer la indumentaria de Educación Física. En caso contrario no se evaluará la parte práctica.

CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

D

Contenidos mínimos 3º de la ESO

- Calentamiento general y específico.
- Estiramientos.
- Trabajo de las capacidades físicas a través del juego.
- Valoración de la condición física.
- Acondicionamiento físico: resistencia, flexibilidad y fuerza-resistencia
- Respiración y relajación.
- Deporte: Voleibol
- Habilidades motrices: andar, correr, saltar, girar, ...
- Deportes alternativos.
- Juegos pre deportivos y deportes convencionales y tradicionales canarios.

Ejemplo de preguntas para el examen de septiembre.

Parte teórica (70%):

1. Ejercicios contraindicados en el calentamiento y explicación de cada uno.
2. Tipos de calentamiento y explicación de cada uno.
3. Describe y dibuja un calentamiento específico inventado por ti, para un deporte concreto.
4. Explica lo que sepas sobre los test de condición física.
5. Definición de juego y deporte.
6. Explica lo sepas de la Cabuyería.
7. Funcionamiento y partes de la brújula.
8. Inventa una pregunta relacionada con la asignatura y contéstala.

Parte práctica (30%):

- Bailar el baile Canario previsto para el curso.
- Preparar y ejemplificar una sesión de Baloncesto o Balonmano.

NOTA: Es indispensable traer la indumentaria de Educación Física. En caso contrario no se evaluará la parte práctica.

CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

D

Contenidos mínimos 4º de la ESO

- El calentamiento general y específico. Aplicación
- Condición física. Valoración mediante test y pruebas
- Las capacidades físicas. Métodos y sistemas para su desarrollo
- Educación física y salud. Alimentación, tabaco, alcohol, drogas, ...
- Habilidades gimnásticas: comba ...
- Juegos y deportes alternativos: indiana, ultimate, ...
- Deportes de oposición-colaboración: balonmano, baloncesto, voleibol.
- Deportes de participación alternativa: voleibol, deportes de raquetas, ...
- Expresión corporal: mimo, dramatización, danza, ...

Ejemplo de preguntas para el examen de septiembre.

Parte teórica (70%):

- Calentamiento general y específico.
- Estiramientos.
- Trabajo de las capacidades físicas a través del juego.
- Valoración de la condición física.
- Acondicionamiento físico: resistencia, flexibilidad y fuerza-resistencia
- Respiración y relajación.
- Deporte: Voleibol
- Habilidades motrices: andar, correr, saltar, girar, ...
- Deportes alternativos.
- Juegos pre deportivos y deportes convencionales y tradicionales canarios.

Parte práctica (30%):

- Bailar el baile Canario previsto para el curso.
- Preparar y ejemplificar una sesión de Ultimate.

NOTA: Es indispensable traer la indumentaria de Educación Física. En caso contrario no se evaluará la parte práctica.