

EDUCACIÓN FÍSICA 1º DE ESO

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

La prueba extraordinaria constará de TEORÍA y PRÁCTICA.

EXAMEN TEÓRICO:

*Preguntas de respuesta corta.

*Se podrán evaluarán los siguientes contenidos:

- Aparato locomotor. (huesos y músculos)
- Ejercicios de fuerza resistencia. Indicar que músculos se trabajan en cada ejercicio.
- Ejercicios de estiramientos.

EXAMEN PRÁCTICO: (Para la realización de esta parte el alumno deberá tener calzado y ropa deportiva)

- **RESISTENCIA AERÓBICA: (14 minutos)**

El alumno/a deberá trotar (nunca caminar ni parar), durante 14 minutos

- **PATINAJE:**

El alumno/a deberá dominar los siguientes aspectos técnicos:

- Técnica básica de desplazamiento (correcta postura corporal y ejecución técnica del movimiento de pies) 5 puntos
- Giro en A hacia a derecha y hacia la izquierda.

-FUERZA RESISTENCIA.

Ejecución técnica correcta de cuatro ejercicios de fuerza, indicando que músculo se desarrolla en cada caso.

-ESTIRAMIENTOS.

Realizar un ejercicio de estiramiento para cada uno de los ejercicios de fuerza planteaos en la actividad anterior.

Para que un alumno/a sea declarado exento de las pruebas físicas deberá aportar el certificado médico correspondiente.

Los alumnos/as exentos realizarán un examen teórico que constará de preguntas tipo test y a desarrollar.

IMPORTANTE: PARA SUPERAR LA MATERIA, EL ALUMNO/A DEBERÁ TENER APROBADA LA PARTE TEÓRICA Y PRÁCTICA, con un 5.