

EDUCACIÓN FÍSICA 3º DE ESO

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

La prueba extraordinaria constará de TEORÍA y PRÁCTICA.

EXAMEN TEÓRICO: Para preparar la prueba pueden utilizarse los temas que se encuentran colgados en EVAGD o mediante la búsqueda autónoma de información en internet.

*Preguntas tipo test y de respuesta corta.

*Se podrán evaluarán los siguientes contenidos:

- Aparato locomotor. (huesos y músculos)
- Fuerza.
- Resistencia.
- Primeros auxilios.

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

- **RESISTENCIA AERÓBICA: (18 minutos)**

El alumno/a deberá trotar (nunca caminar ni parar), durante 18 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.
- Giro en línea a la derecha y a la izquierda.
- Agacharse en desplazamiento.

-FUERZA RESISTENCIA.

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

-PRIMEROS AUXILIOS.

Resolver de manera práctica varios supuestos sencillos contextualizados en la práctica deportiva, con acciones básicas de primeros auxilios.

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.