

EDUCACIÓN FÍSICA 4º DE ESO

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

La prueba extraordinaria constará de TEORÍA y PRÁCTICA.

EXAMEN TEÓRICO:

*Constará de dos partes (tipo test y a desarrollar).

*Se podrán evaluar los siguientes contenidos:

- ¿Qué es la Condición Física?
- Cualidades físicas básicas (Resistencia, Velocidad, Fuerza y Flexibilidad) (tipo test)
- Plan de entrenamiento (a desarrollar)

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

PRIMERO: El alumno/a deberá realizar y dirigir un **calentamiento general o alguna de sus partes** (Trote o carrera suave, movilidad articular, estiramientos y ejercicios o juegos para la elevación del pulso).

SEGUNDO: El alumno/a deberá participar en la Carrera Continua durante 20 minutos y en otra actividad que indique el profesor, que será elegida entre PATINAJE y MALABARES.

CARRERA CONTINUA:

El alumno/a deberá correr o trotar (nunca caminar ni parar).

A partir del minuto 10 de la prueba, cada minuto que supere el alumno/a equivale a 1 punto, de tal manera que en el minuto 11 el alumno tendrá 1 punto, el 12 tendrá 2 puntos, y así sucesivamente hasta el minuto 20 que obtendrá 10 puntos. Para obtener 5 puntos o aprobado el alumno/a deberá correr o trotar sin detenerse ni caminar durante 15 minutos.

PATINAJE:

El alumno/a deberá dominar los siguientes aspectos técnicos:

- Desplazamiento alrededor de la cancha de fútbol sala (hasta 7 puntos)
- Frenada de taco (hasta 0,5 puntos)
- Frenada en T (hasta 0,5 puntos)
- Frenada con giro (hasta 0,5 puntos)
- Desplamamiento con Zig – Zag (hasta 0,5 puntos)
- Diferentes habilidades propuestas por el alumnado (hasta 1 punto).

MALABARES:

El alumno/a deberá dominar los siguientes aspectos técnicos:

- 10 segundos realizando el movimiento básico con tres pelotas de tenis (5 puntos)
- Sin haber interrumpido el movimiento anterior, hasta los 15 segundos (+ 2,5 puntos)
- Sin haber interrumpido el movimiento anterior, encadenar otra acción que desee el alumno/a (dependiendo de la dificultad hasta + 2,5 puntos).

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.