

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El alumnado acudirá con **EQUIPACIÓN deportiva**.

- Realiza de forma autónoma un *calentamiento general* (1º, 2º, 3º, y 4º ESO) y *calentamiento específico* (3º y 4º ESO). (2 puntos)
- *Pruebas físicas*: realizar y superar según los baremos de 4 de las 6 pruebas. (3 puntos)
- *Pruebas específicas*: (5 puntos)

1º ESO:

- Brilé, reglamento
- Malabares lanzamientos básicos
 - CHAPARRÓN: Con dos pelotas una en cada mano consiste en tirar una por encima de la cabeza hacia la otra mano, y la pelota de ésta se pasa a la otra sin lanzarla.
 - PASES POR PAREJAS: con una mano y dos pelotas.
- Marro, reglamento
- Palas, golpes de control con mano izquierda y con mano derecha (+ de 10)

2º ESO:

- Brilé, reglamento
- Saltar a la comba
- Malabares lanzamientos básicos (Elegir 2)
 - CÍRCULOS: Con dos pelotas en una mano se lanza la primera cuando comience a descender se lanza la segunda y así sucesivamente. *Variantes*: se puede lanzar hacia el exterior, hacia el interior y hacia uno mismo.
 - CASCADA: Con tres pelotas
 - PASES POR PAREJAS: con tres pelotas
- Palas, golpes de control con mano izquierda y derecha (+ de 20)

3º ESO:

- Béisbol, reglamento
- Palas juego frontón o por parejas
- Voleibol: Toque de dedos y saque de mano baja

4º ESO:

- Preparación física. Tablas de ejercicios
- Béisbol, reglamento
- Resetea un deporte