

## PRUEBA EXTRAORDINARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2021

### EDUCACIÓN FÍSICA, 2º y 3º DE LA ESO

- Investigar sobre juegos cooperativos en las clases de educación física. Tipos, funcionamiento y objetivos.
- Ver el siguiente vídeo titulado “*jump rope basic tricks*” y practica los saltos básicos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pMSqCGHbS7k>
- ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? Investiga sobre ello y elige varias actividades para entrenarlas y mejorarlas.
- Entrena las pruebas físicas que hemos realizado este curso: jumping jacks, burpees, elevadores, course navette, 10x5 m, flexibilidad y salto horizontal. Para ello te será útil preparar una batería de ejercicios
- Entrena diferentes tipos de lanzamiento de frisbee así como diferentes formas de recogerlo. Estos vídeos te resultarán útiles:  
<https://www.youtube.com/watch?v=INQexzgzvw4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=imBl1iTeCZc>

El día del examen los alumnos tendrán que venir con ropa deportiva y un bolígrafo para poder hacer los diferentes exámenes.

### EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO

**Examen práctico (4 puntos) a elegir por el alumno 2 de las siguientes 5 actividades:**

1. - Malabares con pelotas (8 ejercicios de los 20 que aparecen en el documento de classroom para sacar un 5).  
<https://docs.google.com/document/d/1wwYzKDvmjJlqKoP8jtiHBAD06Vg1zCU2zuBxuWTjt0c/edit?usp=sharing>
2. - Saltos con la cuerda (8 de los ejercicios que salen en el vídeo que está en classroom para sacar un 5).  
<https://youtu.be/pMSqCGHbS7k>
- 3.- Karate, los 8 primeros movimientos de la primera forma larga.  
[https://youtu.be/R14Wu\\_LW5GA](https://youtu.be/R14Wu_LW5GA)
- 4.- Taichi, los 11 primeros movimientos (hasta cloud hands) video en classroom.  
[https://youtube.com/playlist?list=PLQrAIBFp\\_iv2BQ6VmxCBdODxR6NyklTzZ](https://youtube.com/playlist?list=PLQrAIBFp_iv2BQ6VmxCBdODxR6NyklTzZ)  
<https://youtu.be/e4Vlw41R-PU>
- 5.- Street racket, dominio del golpeo de derecha y de revés tanto contra la pared como con un compañero en un campo de street racket.

**Test de condición física (3 pts), 3 test a elegir por el alumno/a de entre los 7, los baremos de las pruebas son los publicados en classroom:**

1-Course Navette

- 2- Salto horizontal.
- 3- Flexión profunda de tronco.
- 4- 10 x 5 m.
- 5- Jumping Jack en un minuto.
- 6- Burpees en un minuto.
- 7- Elevadores en un minuto.

**Examen teórico 3 pts**, preguntas sobre el calentamiento y diferentes ejercicios para ejecutarlo correctamente, preguntas sobre reglamento de Pickball (<https://www.youtube.com/watch?v=y0k1YULbdvc&feature=youtu.be>), variantes de Street racket

(<https://youtu.be/Zfd3x20W1q0>), Taichi nombres y orden de ejecución de los 11 movimientos de Taichi, Karate nombre de los movimientos ejecutados y orden de ejecución.

El día del examen deberá venir con ropa deportiva y un bolígrafo para poder hacer los diferentes exámenes.

¡Ánimo y suerte!