

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PRUEBA DE SEPTIEMBRE 2020-21.**

**1º ESO**

**PARTE TEÓRICA.**

Responder a las siguientes preguntas (entregarlas el día de la prueba extraordinaria):

- 1 Describir un calentamiento general con todas sus fases.
- 1 Aportaciones de la Educación Física a la salud.
- 2 Concepto, partes y beneficios del calentamiento general.
- 3 ¿ Qué es la frecuencia cardíaca, cómo se toma y para qué nos sirve en relación con la actividad física?
- 4 Nombra los principales grupos musculares del cuerpo.
- 5 Nombra los principales huesos y articulaciones del cuerpo humano.
- 6 Nombra y describe tres juegos tradicionales canarios.
- 7 Define el parkour y describe 5 ejercicios que se puedan realizar en el aula de Educación Física.
- 8 Escribe 10 normas básicas del voley y dos ejercicios para aprender las técnicas básicas.

**PARTE PRACTICA.**

- 1 REALIZAR EL CALENTAMIENTO DESCRITO EN LA PARTE TEÓRICA.
2. TEST DE COOPER. NO SE PODRÁN PARAR DURANTE LA PRUEBA. Mínimo 12 vueltas.
3. PRUEBA DE COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**RELACIÓN DE CONTENIDOS MÍNIMOS REQUERIDOS EN LA PRUEBA**  
**EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE 2021**

**1º ESO**

- E.1.- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- E.2.- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- E.3.- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- E.4.- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- E.6.- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- E.13.- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- E.21.- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- E.25.- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- E.36.- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRUEBAS PARA LA SUPERACIÓN DE LA MATERIA EN LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE  
SEPTIEMBRE 2021

## 2º DE ESO

1. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ EXPLICAR AL PROFESOR LAS DIFERENTES PARTES DEL CALENTAMIENTO Y A CONTINUACIÓN PROCEDER A LLEVARLA A CABO (CRITERIO SEFIO2C03).
2. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR DURANTE MEDIA HORA UN RECORRIDO INDICADO POR EL PROFESOR MANTENIENDO DURANTE LA DURACIÓN DE LA PRUEBA UNA VELOCIDAD MEDIA SUPERIOR A 6 KM/H UTILIZANDO PARA ELLO ALGÚN DISPOSITIVO QUE LE PERMITA MONITORIZAR LA ACTIVIDAD (CRITERIOS SEFIO2C01 Y SEFIO2C05).
3. AL TERMINAR LA ACTIVIDAD ANTERIOR EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ DEMOSTRAR QUE SABE TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA E INDICAR AL PROFESOR EL VALOR DE LA MISMA Y HACER UNA VALORACIÓN DEL DATO OBTENIDO (CRITERIO SEFIO2C01).
4. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR MALABARES CON AL MENOS DOS BOLA Y OCHO REPETICIONES CONSECUTIVAS (CRITERIO SEFIO2C02).
5. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN, UN TRABAJO SOBRE LA LUCHA CANARIA QUE CONTENGA LOS SIGUIENTES APARTADOS (CRITERIOS SEFIO2C02 Y SEFIO2C04).
  - a. TÍTULO.
  - b. 5 FORMAS DE HACER FALTA EN LUCHA CANARIA.
  - c. DESCRIPCIÓN DE CÓMO SE GANA UNA AGARRADA.
  - d. DESCRIPCIÓN Y MEDIDAS DEL TERRERO DE LUCHA CANARIA (ADJUNTAR GRÁFICO)
  - e. DESCRIPCIÓN DE TRES MÁS DE LUCHA CANARIA: UNA DE PIES, OTRA DE CADERA Y OTRA DE MANOS.

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRUEBAS PARA LA SUPERACIÓN DE LA MATERIA EN LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE  
SEPTIEMBRE 2021

## 3º DE ESO

1. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ EXPLICAR AL PROFESOR LAS DIFERENTES PARTES DEL CALENTAMIENTO ORIENTADO AL VOLEIBOLY A CONTINUACIÓN PROCEDER A LLEVARLA A CABO (CRITERIO SEFI03C03).
2. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR DURANTE MEDIA HORA UN RECORRIDO INDICADO POR EL PROFESOR MANTENIENDO DURANTE LA DURACIÓN DE LA PRUEBA UNA VELOCIDAD MEDIA SUPERIOR A 7 KM/H UTILIZANDO PARA ELLO ALGÚN DISPOSITIVO QUE LE PERMITA MONITORIZAR LA ACTIVIDAD (CRITERIOS SEFI03C01 Y SEFI03C05).
3. AL TERMINAR LA ACTIVIDAD ANTERIOR EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA AL INICIO DE LA ACTIVIDAD, DURANTE LA ACTIVIDAD CADA 10' Y AL FINAL. CON ESTOS DATOS DEBERÁ REALIZAR UNA GRÁFICA DONDE SE DESCRIBA LA EVOLUCIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA DURANTE EL RECORRIDO. CON ESTOS DATOS EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ EXPLICAR AL PROFESOR LOS POSIBLES MOTIVOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS (CRITERIO SEFI03C01).
4. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR MALABARES CON AL MENOS DOS BOLA Y OCHO REPETICIONES CONSECUTIVAS (CRITERIO SEFI03C02).
5. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN, UN TRABAJO SOBRE LA LUCHA CANARIA QUE CONTENGA LOS SIGUIENTES APARTADOS (CRITERIOS SEFI03C02 Y SEFI03C04).
  - a. TÍTULO.
  - b. 5 FORMAS DE HACER FALTA EN LUCHA CANARIA.
  - c. DESCRIPCIÓN DE CÓMO SE GANA UNA AGARRADA.
  - d. DESCRIPCIÓN Y MEDIDAS DEL TERRERO DE LUCHA CANARIA (ADJUNTAR GRÁFICO)
  - e. DESCRIPCIÓN DE TRES MÁS DE LUCHA CANARIA: UNA DE PIES, OTRA DE CADERA Y OTRA DE MANOS.

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRUEBAS PARA LA SUPERACIÓN DE LA MATERIA EN LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE  
SEPTIEMBRE 2021

## 4º DE ESO

1. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ EXPLICAR AL PROFESOR LAS DIFERENTES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL (PASE DE ANTEBRAZOS, PASE DE DEDOS Y SAQUE DE MANO BAJA) Y A CONTINUACIÓN PROCEDER A LLEVARLOS A CABO (CRITERIO SEFI04C02).
2. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR DURANTE 20' UN RECORRIDO INDICADO POR EL PROFESOR MANTENIENDO DURANTE LA DURACIÓN DE LA PRUEBA UNA VELOCIDAD MEDIA SUPERIOR A 8 KM/H, UTILIZANDO PARA ELLO ALGÚN DISPOSITIVO QUE LE PERMITA MONITORIZAR LA ACTIVIDAD (CRITERIOS SEFI04C01 Y SEFI04C04).
3. AL TERMINAR LA ACTIVIDAD ANTERIOR EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA AL INICIO DE LA ACTIVIDAD, DURANTE LA ACTIVIDAD CADA 10' Y AL FINAL. CON ESTOS DATOS DEBERÁ REALIZAR UNA GRÁFICA DONDE SE DESCRIBA LA EVOLUCIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA DURANTE EL RECORRIDO. CON ESTOS DATOS EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ EXPLICAR AL PROFESOR LOS POSIBLES MOTIVOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS (CRITERIO SEFI04C01).
4. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ REALIZAR MALABARES CON AL MENOS DOS BOLA Y OCHO REPETICIONES CONSECUTIVAS (CRITERIO SEFI03C02).
5. EL ALUMNO O ALUMNA DEBERÁ ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN, UN TRABAJO SOBRE EL JUEGO DE LA TÁNGANA O LAJA (VISTOS EN CLASE) QUE CONTENGA LOS SIGUIENTES APARTADOS (CRITERIOS SEFI04C02 Y SEFI04C03).
  - a. TÍTULO.
  - b. DESCRIPCIÓN DEL JUEGO
    - i. NORMAS
    - ii. FORMAS DE GANAR O PERDER.
  - c. DESCRIPCIÓN DE LOS MATERIALES DEL JUEGO.
  - d. DESCRIPCIÓN DEL TERRENO DE JUEGO (ADJUNTAR GRÁFICO)

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CONTENIDOS MÍNIMOS 1º BACHILLERATO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

- 1 Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
- 2 Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- 3 Planificación del trabajo de acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 4 Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- 5 Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.

**PARTE TEÓRICA.**

Responder a las siguientes preguntas (entregarlas el día de la prueba extraordinaria):

- 1 Describir un calentamiento específico para un circuito de fuerza-resistencia.
- 2 Realizar un plan de acondicionamiento de la fuerza-resistencia de dos semanas de duración dejando un máximo de dos días de descanso por semana y utilizando al menos 2 métodos de trabajo diferentes siguiendo los principios del acondicionamiento físico. Se han de indicar todos los ejercicios que se utilizan para elaborar el plan.
- 3 Indica las diferentes alternativas existentes para resolver la siguiente situación en un partido de voleibol: El equipo contrario saca y el balón va hacia un compañero tuyo que te la pasa a ti que estás colocado en la zona 4 para que des el 2º toque.

**. PARTE PRACTICA.**

- 1 REALIZAR EL CALENTAMIENTO DESCRITO EN LA PARTE TEÓRICA.
- 2 TEST DE COOPER. NO SE PODRÁN REALIZAR PARADAS DURANTE LA PRUEBA
- 3 ABDOMINALES EN 1 minuto. MÍNIMO 30 ABDOMINALES.

