

IES CARRIZAL. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

El examen constará de una prueba escrita sobre los contenidos que a continuación se detallan, y unas pruebas de condición física.

Para la realización de las pruebas físicas deberán traer equipaje deportivo.

CONTENIDOS DE LA PRUEBA ESCRITA

1º ESO

El cuerpo humano, el ejercicio físico y la salud.

El calentamiento.

Capacidades físicas: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad.

Aspectos básicos reglamentarios y técnicos de los siguientes deportes: gimnasia artística, balonmano y baloncesto.

2º ESO

El calentamiento.

La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad: Concepto. Tipos.

Aspectos básicos reglamentarios y técnicos de los siguientes deportes: atletismo, voleibol, fútbol.

3º ESO

El cuerpo humano y el ejercicio físico: aparatos locomotor, cardiovascular y respiratorio.

La condición física y la salud. Factores que inciden.

Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Concepto. Tipos. Relación con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Aspectos básicos reglamentarios, técnicos y tácticos de los siguientes deportes: baloncesto y balonmano.

4º ESO

La higiene deportiva. Primeros auxilios.

Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Beneficios que aporta su entrenamiento. ¿Cómo podemos mejorar? (Métodos de entrenamiento).

Aspectos básicos reglamentarios, técnicos y tácticos de los siguientes deportes: fútbol y voleibol.

Nota: para preparar los contenidos detallados a continuación deberán utilizar el libro de texto.

La información de los contenidos canarios se deberá obtener de Internet.

PRUEBAS FÍSICAS PARA TODOS LOS NIVELES:

-Course Navette (resistencia aeróbica).

-Flexión de tronco (flexibilidad)

-Salto horizontal (fuerza de tren inferior)

-10 x 5 (velocidad-agilidad)

- Suspensión en barra (fuerza de tren superior)

Los test se puntuarán conforme a los baremos publicados en el tablón de anuncios del departamento (Pabellón).

La nota final será la media entre los resultados de la prueba escrita y la práctica.

IES CARRIZAL. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

1º Y 2º DE BACHILLERATO

El examen constará de una prueba escrita sobre los contenidos mínimos que a continuación se detallan, y unas pruebas de condición física.

Para la realización de las pruebas físicas deberán traer equipaje deportivo

CONTENIDOS MINIMOS PARA LA PRUEBA ESCRITA:

- El entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
- Bases para un programa de desarrollo y mantenimiento de la Condición Física
- Principios del Acondicionamiento Físico.
- Factores a tener en cuenta en el trabajo de condición física: volumen e intensidad.

Para la preparación de estos contenidos deberán utilizar los apuntes que se han entregado durante el curso escolar y que pueden adquirir en la conserjería del Centro.

PRUEBAS FÍSICAS

- Course Navette (resistencia aeróbica).
- Flexión de tronco (flexibilidad)
- Salto horizontal (fuerza de tren inferior)
- 10 x 5 (velocidad-agilidad)
- Abdominales en 30" (fuerza de tronco)
- Suspensión en barra (fuerza de tren superior)

Los test se puntuarán conforme a los baremos publicados en el tablón de anuncios del departamento (Pabellón).

La nota final será la media entre los resultados de la prueba escrita y la práctica.