

PRUEBAS DE SEPTIEMBRE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GENERALES Y COMUNES PARA TODOS LOS ALUMNOS

Lo que en este documento se publica refuerza lo que vuestro profesor de Educación Física ha entregado a vuestros tutores.

En la mayoría de los casos el trabajo está individualizado, atendiendo a vuestras circunstancias durante el confinamiento y el trabajo realizado a lo largo del curso.

Las pruebas de Septiembre tendrán 3 partes. Es necesario superar cada una de esas partes para poder hacer media y aprobar la asignatura

1. **Trabajo teórico a realizar durante las vacaciones de verano** y que es necesario entregar al profesor de la asignatura Para realizar las otras 2 partes. Si no entregas ese trabajo en tiempo y forma, el departamento considerará que no hay interés por tu parte en la asignatura y que has decidido abandonar y no se te hará media con el resto de los apartados.
2. **Examen teórico** de los contenidos desarrollados durante los 2 primeros trimestres del curso. Recuerda que la nota mínima para poder hacer media con los otros apartados en Septiembre es de 5. Si no superas este apartado, no se hará media con los otros.
3. **Pruebas físicas** no superadas a lo largo del curso, comenzando por la prueba de los 20 minutos que es obligatoria y eliminatoria. Si no superáis los 20 minutos corriendo a vuestro ritmo no podréis aprobar la asignatura ni se hará media con el resto. Además de los 20 minutos se realizarán las pruebas que cada alumno tuviera pendientes.

ALUMNADO DE 1º ESO

Trabajos teóricos a entrega al profesor antes del examen:

- Diseño calentamiento general.
- Juegos para trabajar las capacidades físicas básicas.
- Trabajo hábitos saludables propuesto en el 2º trimestre.

Examen: Breve cuestionario sobre las capacidades físicas básicas sobre los apuntes colgados en el blog del departamento.

Pruebas físicas; 20´CARRERA CONTINUA

ALUMNADO DE 2º ESO

Trabajos teóricos a entrega al profesor antes del examen:

- Diseño de circuito de acondicionamiento con 15 estaciones señalando tiempo/nº repeticiones y nº de circuitos en sesión de entrenamiento.
- Trabajo de dieta equilibrada propuesto en el 2º trimestre.

Examen: Breve cuestionario sobre las Capacidades Físicas Básicas sobre los apuntes colgados en el blog del departamento.

Pruebas físicas; 20' CARRERA CONTINUA

Exclusivamente para David Fernández Aceves y David Ruslanov:

- Salto vertical
- Salto horizontal
- Lanzamiento balón
- 5 x 10 m

ALUMNADO 3º ESO

Trabajos teóricos a entrega al profesor antes del examen:

- Diseño de circuito de acondicionamiento con 15 estaciones señalando tiempo/nº repeticiones y nº de circuitos en sesión de entrenamiento.
- Trabajo de dieta equilibrada propuesto en el 2º trimestre.

Examen: Breve cuestionario sobre las Capacidades Físicas Básicas sobre los apuntes colgados en el blog del departamento.

Pruebas físicas; 20' CARRERA CONTINUA

ALUMNADO 4º ESO

Trabajos teóricos a entrega al profesor antes del examen:

- Trabajo organización y presupuesto actividad física en el medio natural.
- Diseño de circuito de acondicionamiento con 15 estaciones señalando tiempo/nº repeticiones y nº de circuitos en sesión de entrenamiento.
- Trabajo propuesto técnica carrera.

Pruebas físicas:

- Lanzamiento balón medicinal (3 Kg)
- Salto horizontal
- Salto vertical
- Escalera 1 (entro diagonal, avanza y salgo lateral) en bucle.
- Escalera 2: pie dentro primer cuadrado, siguiente dos fuera, siguiente dentro, siguiente dos fuera...
- Escalera 3: diagonal con DOBLE APOYO en cada zona

ALUMNADO 1º BACHILLERATO

Trabajos teóricos a entrega al profesor antes del examen: Entregar por correo electrónica a Alejandro.

Examen teórico; de los contenidos desarrollados en los 2 primeros trimestres

Pruebas físicas; 20' de carrera continua