

CONTENIDOS PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- Calentamiento general y específico: pautas adecuadas y ejecución autónoma.
- Aportaciones de la Educación Física a la salud. Hábitos saludables y hábitos nocivos para la salud.
- Capacidades físicas básicas (especialmente resistencia aeróbica y flexibilidad), y utilización de la frecuencia cardíaca para el control de la intensidad del esfuerzo.
- Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físicas relacionadas con la salud: conocimiento de músculos (nombre y localización) y de estiramientos adecuados para cada grupo muscular.
- Actitud postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividad física. Hábitos inadecuados.
- Conocimiento, aplicación y valoración de las técnicas más básicas de recuperación y relajación para la vuelta a la calma de las sesiones. Beneficios que reportan para la mejora de la salud.
- Juegos y Deportes Canarios (La Billarda).
- Juegos Olímpicos y Atletismo.
- Deportes y Juegos sociomotrices (Fútbol-Sala, Balonmano, Bádminton, Cesta Punta, Voleibol, Touch, Ultimate): concepto, aspectos técnicos y reglamentarios básicos.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las características de la prueba extraordinaria diseñada para nuestra materia son las siguientes:

La prueba constará de dos partes, una práctica y otra teórica (cada una representa el 50 % de la calificación final):

- a) **Parte práctica**: Ejecución satisfactoria de un **calentamiento autónomo y un test de Cooper** (12 minutos de carrera continua). Para que dicho test sea considerado superado, es necesario no interrumpir la carrera en ningún momento, es decir, si en algún momento anda o se para, estará considerado como no superado. En cuanto al calentamiento general, deberá mostrar que conoce el orden adecuado de ejercicios y su realización correcta (técnica, intensidad).
- b) **Parte teórica**: Resolución satisfactoria de un **cuestionario o prueba escrita** relacionada con los contenidos mínimos impartidos durante el curso (50% de la nota total).

Para poder aprobar la materia será requisito indispensable superar cada una de las partes con un 50% de la nota, es decir, obtener un 5 como mínimo en cada prueba (teórica y práctica).