

CONTENIDOS PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- Calentamiento general y específico: pautas adecuadas y ejecución autónoma.
- Capacidades físicas básicas relacionadas con la Salud, concepto, clasificación y métodos de trabajo.
 - La salud: concepto y hábitos que pueden beneficiarla o perjudicarla.
 - Aparato locomotor: conocimiento de músculos (nombre y localización) y de estiramientos adecuados para cada grupo muscular.
 - Conocimiento de tests de valoración de la condición física.
 - Control y planificación del entrenamiento de resistencia mediante la frecuencia cardiaca.
 - 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.
 - Conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación saludable.
 - Deporte sociomotriz (Atletismo y Olimpismo, Balonmano, Voleibol, Juegos y Deportes de reenvío con implemento, Esgrima, Karate, Juegos tradicionales canarios “La Billarda”): 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).