



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

Para el examen de septiembre el alumno/a deberá presentar todos los trabajos realizados a lo largo del curso que se detallan a continuación. Realizará una prueba escrita que versará sobre dichos trabajos. Además, podrá ser examinado de cualquiera de las pruebas prácticas que también se indican más abajo, en función del tiempo, climatología y carencias o dificultades mostradas a lo largo del curso.

TRABAJOS REQUERIDOS:

1. El Calentamiento. Partes que tiene un calentamiento general. Ejercicios prácticos para incluir en cada una de las partes. Elaborar un calentamiento general completo.
2. Las Capacidades Físicas Básicas. Definición y explicación de cada una de ellas para aprender a conocerlas.
3. El baloncesto. Reglas básicas. El campo: dimensiones y medidas. Las posiciones de los jugadores de baloncesto.
4. Inventar tres juegos colectivos para jugar con el receptáculo (bote de suavizante reciclado) y las pelotas de tenis utilizados en clase.
5. Inventar tres juegos colectivos para realizar con el disco volador.

PRUEBAS PRÁCTICAS:

1. Prueba de resistencia. Correr durante 12 minutos sin parar, recorriendo la mayor distancia posible.
2. El Calentamiento. Saber realizar a nivel práctico un calentamiento general completo y ordenado.
3. El baloncesto. Trabajar a nivel coordinativo los gestos técnicos en el baloncesto: el bote de protección y el bote en velocidad, los pases, el lanzamiento a canasta, la entrada a canasta.
4. Trabajo coordinativo con el bote de suavizante reciclado como receptáculo. Mejorar los lanzamientos y las recepciones a corta, media y larga distancia.
5. El disco volador. Trabajar y mejorar a nivel coordinativo el lanzamiento y la recepción a media y larga distancia.