



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

2º 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. ¿Cómo hay que tomar las pulsaciones correctamente? Explicación, arterias principales, tiempo en reposo y en ejercicio, dedos a utilizar y por qué.
2. ¿Qué es el Índice Cardíaco Máximo? Explicación y cómo calcularlo para chicas y chicos. ¿Para qué sirve?
3. La Zona de Actividad Física Saludable. Explicación y aprender a calcularla. Utilización práctica para la realización de ejercicio.
4. Diferencia entre flexibilidad y elasticidad.
5. Explicación de los factores que influyen en la flexibilidad de una persona.
6. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Explicación de cada uno y ejemplos prácticos.
7. El voleibol. Reglas básicas. El campo y sus dimensiones. La altura de la red para hombres y mujeres. Posiciones de los jugadores. Gestos técnicos: el saque, el toque de antebrazos y el toque de dedos.
8. El pádel. Reglas básicas. Sistema de puntuación para ganar puntos, juegos, sets y el partido. Gestos técnicos: el golpe de derecha y el golpe de revés. La volea.

PRUEBAS PRÁCTICAS:

1. Prueba de resistencia. Correr durante 15 minutos sin parar, recorriendo la mayor distancia posible.
2. El voleibol. Trabajo a nivel coordinativo de los siguientes gestos técnicos: el saque de abajo, el toque de dedos y el toque de antebrazos.
3. El pádel. Trabajo a nivel coordinativo del golpe de derecha y de revés para conseguir un peloteo fluido.

Jorge Piñeyroa de la Fuente