



3º 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 general y el calentamiento específico. ¿Qué incluyen? Diferencias y ejemplos prácticos.
2. Los sistemas de entrenamiento para mejorar la resistencia. Métodos continuos y métodos fraccionados, explicaciones y ejemplos de cómo entrenar con ellos.
3. Los tipos de resistencia. Resistencia aeróbica y anaeróbica, láctica y aláctica. Explicaciones, ejemplos prácticos.
4. El flato. ¿Qué es? Teorías. ¿Por qué se produce? ¿Cómo combatirlo?
5. El atletismo. Modalidades. Clasificación de las pruebas del atletismo olímpicas. Conocimiento de las pruebas de velocidad, medio fondo y fondo. Saltos. Lanzamientos. Pruebas combinadas.
6. El béisbol. Reglas Básicas. ¿Cómo se juega? (se entregaron unas fotocopias durante el curso). Gestos técnicos: cómo se batea. La recepción. El pase. El lanzamiento.
7. El disco volador. Reglas del Ultimate. Tipos de agarres y lanzamientos. Juegos o deportes que se realizan con el disco volador.
8. La orientación. Reglas básicas en el deporte de orientación. Explicación del significado de los colores en un mapa de una carrera de orientación.

PRUEBAS PRÁCTICAS:

1. Prueba de resistencia. Correr durante 18 minutos sin parar, recorriendo la mayor distancia posible.
2. El atletismo. Trabajo a nivel coordinativo de las siguientes pruebas: salto de longitud, triple salto, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo, según las explicaciones dadas en clase.
3. El béisbol. Trabajo a nivel coordinativo de los siguientes gestos técnicos: el bateo, el lanzamiento y la recepción.
4. El disco volador. Trabajo a nivel coordinativo del lanzamiento y la recepción del disco.