

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORIENTACIONES PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE 22. 1º BACH

Nombre: _____ Apellidos: _____ Curso: _____

La prueba extraordinaria de septiembre tendrá un **carácter práctico**, por lo tanto, el alumnado tendrá que venir equipado/a con la **indumentaria deportiva** apropiada (ropa y calzado deportivo). La prueba de septiembre consta de dos partes diferentes:

- a) DURANTE EL VERANO: el alumnado deberá completar una serie de tareas motrices a lo largo del verano, que deberá entregar en septiembre.
- b) EN SEPTIEMBRE: el alumnado deberá completar una serie de tareas motrices prácticas el día de la prueba extraordinaria que corresponda.

A continuación, se especifican estas partes y su relación con los criterios de evaluación (en adelante, CE) relacionados:

PARTE A. Plan personal de actividad física a realizar durante el verano:

Consta de una serie de tareas motrices que se deberán desarrollar durante el verano, registrarse y mostrarlas en el examen extraordinario de septiembre.

1. El alumnado deberá seguir un plan de entrenamiento de la condición física de 4 semanas de duración realizando dos sesiones por semana. En cada sesión se debe dedicar un tiempo para incidir las capacidades físicas trabajadas durante el curso (fuerza, resistencia, flexibilidad). El alumnado tendrá que mostrar los ejercicios aplicados de actividades vinculados con las capacidades nombrada incluyendo: tiempo utilizado, series, repeticiones aplicas (CE1 y CE4). Para exponer estas evidencias se puede consultar los apuntes y trabajos desarrollados en las situaciones de aprendizaje que están en classroom, se puede realizar a través de una presentación en power point.
2. Crear y ejecutar adecuadamente un baile/coreografía individual. Dicho baile/coreografía tendrá una duración mínima de 2 minutos. El alumnado deberá grabar un vídeo de su ejecución y mostrarlo al profesor/a a través de su móvil, tablet u otro dispositivo electrónico (CE2 y CE4).

PARTE B. Prueba práctica de septiembre:

1. Indumentaria apropiada (ropa y calzado) (CE1).
2. Ejecución de un adecuado calentamiento general y específico para la realización de los deportes que se indican (Pelotamano). Ejecución de una correcta vuelta a la calma tras la realización de las tareas propuestas en dicho punto (APLICACIÓN DEL SALUDO AL SOL-) (CE1).
3. Proponer y ejecutar adecuadamente, tres tareas/ejercicios para mejorar las habilidades motrices específicas de un deporte de cancha dividida (VOLEY) y otro deporte en este caso de invasión (BALONMANO). Demostrar la habilidad adquirida en situaciones reales de juego en ambos tipos de deporte (CE2).

NOTA: para obtener una calificación positiva en la prueba extraordinaria de septiembre, será necesario que la media aritmética de las notas obtenidas en cada uno de los criterios de evaluación, sea igual o superior a 5. No obstante, para poder realizar esta media, será necesario obtener un mínimo de 4 puntos en cada uno de los mencionados criterios. En caso contrario, la evaluación será negativa.