

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2009-10 BACHILLERATO
1º de Bachillerato

Criterios de evaluación que se utilizan:

- Aplicar de forma autónoma calentamientos específicos en diferentes contextos y situaciones.
- Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de mejora de la condición física orientada a la salud que incluyan la fuerza-resistencia, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte.
- Usar las habilidades técnicas específicas de un deporte de forma contextualmente adecuada y demostrar la comprensión de los principios tácticos y aspectos reglamentarios básicos en situaciones reales de juego.
- Reconocer, practicar y valorar las prácticas, juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al ámbito de las prácticas motrices.

Pruebas extraordinarias a realizar:

- Presentar el día de la prueba extraordinaria **un plan de mejora de la condición física** (puesto en práctica por el alumno/a durante el verano) de al menos seis sesiones utilizando las pautas establecidas en las clases del primer trimestre (inclusión de calentamiento, ejercicios de fuerza resistencia, actividades de resistencia aeróbica y ejercicios de *stretching*; realización de un test inicial; progresión de la carga de trabajo en fuerza y resistencia; evaluación mediante un test final). En el blog (apartado Programa de ejercicio físico) se puede obtener un modelo de plan similar al realizado durante el primer trimestre. En casilla inferior de la columna de actividad realizada de cada una de las sesiones hay que firmar y poner la fecha como prueba de que se ha llevado realmente a la práctica.
- Elaborar y enviar por correo electrónico a blogdeeducacionfisica@gmail.com antes del 20 de agosto **un trabajo en formato de Powerpoint sobre un deporte de cancha dividida**. La extensión de la presentación debe oscilar entre un mínimo de 15 diapositivas y un máximo de 30. La estructura del trabajo debe contener al menos:
 - Reglas básicas, incluyendo las características del espacio de juego.
 - Habilidades técnicas específicas.
 - Aspectos tácticos.
 - Material que se utiliza.

Además el trabajo debe incluir imágenes u otros recursos gráficos que sirvan para explicar su contenido textual. Se recomienda consultar en el blog de educación física en la sección de creaciones digitales diferentes ejemplos de presentaciones realizadas por alumnado de otros centros y videos tutoriales sobre la elaboración de presentaciones en Powerpoint. (www.educacionfisicaiespuerto.wordpress.com)

- **Prueba escrita** sobre los contenidos del primer trimestre (elaboración de un programa de ejercicio físico) y tercer trimestre (bádminton y juegos, prácticas y deportes tradicionales canarios) que incluirá preguntas de verdadero y falso, opción múltiple y preguntas cortas abiertas. Esta prueba también puede contener preguntas relacionadas con el trabajo presentado en Powerpoint.
- **Prueba práctica que puede incluir** (según el estado de las instalaciones):
 - a) Un calentamiento específico para bádminton realizado de forma autónoma.
 - b) Realización de test de alguno de los ejercicios incluidos en el programa de ejercicio físico presentado por el alumno/a y en el que se deben alcanzar resultados próximos a los que conste en la última sesión y/o test final del plan presentado.
 - c) Situación real de juego de dos contra dos en bádminton.

IMPORTANTE: Para poder presentarse a la prueba escrita y práctica es imprescindible haber presentado el plan de ejercicio físico y el trabajo en Powerpoint.

