

# IES CARMEN BURGOS DE SEGUÍ

## ***DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA***

### **CRITERIOS RECUPERACIÓN ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE.**

Con carácter general el alumno con la educación física pendiente del curso anterior recuperará la asignatura si aprueba la primera y segunda evaluación del curso siguiente sin realizar un examen específico.

#### **Alumnos/as con pendientes**

- Los /as alumnos/as de la **ESO** con la E.F. pendiente del curso anterior, tendrán que hacer un trabajo correspondiente a los contenidos teóricos del año que suspendió o realizar un examen teórico a través de la plataforma PAPAS 2.0.
- Cuando no superen la 1ª y 2ª evaluación del curso en que se encuentran deberán realizar un **examen práctico de los contenidos del año anterior**, en el mes siguiente a finalizar la 2ª evaluación del curso ordinario, que incluirá los contenidos mínimos que se detallan, a continuación, en este documento.
- Tanto dichos trabajos, como los contenidos de dichos exámenes, serán entregados por escrito por el profesorado de E.F que le imparte la asignatura antes de finalizar el mes de diciembre.
- En el caso de que un/a alumno/a de **2º de Bachillerato** tenga pendiente la **E.F. de 1º de Bach.**, al no existir, la E.F. en 2º de Bach., tendrá que recuperar ésta de forma trimestral, examinándose de los contenidos teóricos de cada evaluación mediante el examen online ordinario que realizan los alumnos de 1º de bachillerato cada trimestre y la parte práctica correspondiente a cada trimestre.
- Dicho/a alumno/a deberá ponerse en contacto con el jefe/a del Departamento de E. F. para que le proporcione los apuntes teóricos y lo informe sobre las pruebas prácticas.

## 1º ESO

### 1.- Trabajo teórico:

- Presentar un trabajo y dibujando la localización y nombre de las principales articulaciones, huesos y músculos del cuerpo.
- Primeros auxilios: describir la conducta PAS y de actuación ante una persona que pierda el conocimiento.

### 2.- Pruebas prácticas:

- Ser capaz de mantener una carrera continua un mínimo de 10'.
- Realizar un mínimo de 10 flexiones de brazos (los chicos) y 8 (las chicas) sin apoyo de rodillas en el suelo, en un tiempo máximo de 30".
- Realizar un circuito de agilidad de 100m, en el que se incluyen elementos de salto, obstáculos, carrera, giros y volteretas, en un tiempo inferior a 45".
- Malabares, con tres pelotas realizar un mínimo de 10 cambios de mano alternativos.

Elegirá un deporte entre los siguientes:

- En baloncesto:
  - Realización técnica correcta del perfecto tiro libre.
  - Realizar técnicamente correcto un cambio de dirección normal y de reverso.
  - Recorrido en ziz-zag con 5 postes en línea 10m ida y vuelta con bote cambiando de mano.
- En fútbol:
  - Realización un mínimo de 5 toques de balón seguidos con el pie.
  - Realizar en un recorrido de 20m una conducción del balón controlando su trayectoria y realizando durante el mismo una bicicleta y una ruleta.
  - Realizar 5 lanzamientos a puerta desde 6m, debiendo marcar un mínimo de 2 goles.
- En voleibol con balones foam:
  - Realización un mínimo de 5 autopases con toque de dedos.
  - Realizar a una distancia de 5m de la pared, 5 golpes de saque con mano alta, debiendo al menos 2 de ellos, golpear en el interior de un círculo de 1m de radio situado a 2m de altura.
  - Realizar 5 saques de mano baja, debiendo entrar en el campo contrario un mínimo de 2 balones.

## 2º ESO

### 1.- Trabajo teórico:

- Presentar un trabajo y dibujando las partes y localización del corazón, describiendo el recorrido de la sangre en su interior.
- Primeros auxilios: Describir los diferentes tipos de hemorragias y las pautas de actuación.

### 2.- Pruebas prácticas:

- Ser capaz de mantener una carrera continua un mínimo de 15'.
- Realizar un mínimo de 14 flexiones de brazos (los chicos) y 10 (las chicas) sin apoyo de rodillas en el suelo, en un tiempo máximo de 30".
- Ser capaz de realizar el volteo hacia atrás y/o el equilibrio de manos
- Cabuyería: realizar un rizo y un as de guías.

Elegirá un deporte entre los siguientes:

- En balonmano:
  - Realización técnica correcta del bote en carrera durante 20m.
  - Realizar 10 pases seguidos contra una pared a 5m en menos de 20".
  - Realizar desde la línea de 6m, 5 lanzamientos en suspensión a puerta, llegando en carrera con bote desde una distancia de 10m.
- En fútbol:
  - Realización un mínimo de 10 toques de balón seguidos con el pie.
  - Realizar en un recorrido de 10m de ida y vuelta, con 5 postes, una conducción del balón en zigzag controlando su trayectoria y realizando con el interior, exterior y planta del pie.
  - Realizar 5 lanzamiento a puerta desde 10m, debiendo marcar un mínimo de 2 goles.
- En atletismo:
  - Salto de altura, logrando una marca mínima de 1m para chicas y de 1'20 para chicos.
  - Salto de longitud, logrando una marca mínima de 2m para chicas y de 2'5m para chicos.
  - Carrera de 400m, logrando una marca mínima de 2' para chicas y de 1'30 para chicos

## 3º ESO

### 1.- Trabajo teórico:

- Presentar un trabajo sobre nutrición; composición nutricional de los principales alimentos, y pautas básicas de una dieta equilibrada.
- Primeros auxilios: Prevención y actuación ante la exposición del cuerpo humano a altas o bajas temperaturas. (Insolación, golpe de calor, hipotermia, congelación)

### 2.- Pruebas prácticas:

- Ser capaz de mantener una carrera continua un mínimo de 20'.
- Realizar un mínimo de 20 flexiones de brazos (los chicos) y 14 (las chicas) sin apoyo de rodillas en el suelo, en un tiempo máximo de 30".
- Mantener durante 15" la posición de 4 ejercicios básicos de CORE.

Elegirá un deporte entre los siguientes:

- En baloncesto:
  - Realización técnica correcta de una entrada en bandeja.
  - Realizar 10 tiros libres encestando un mínimo de 3.
  - Realizar técnicamente correcta dos tipos de fintas en ataque.
- Coreografía:
  - Realizar una coreografía individual eligiendo la música durante un mínimo de 1' y máximo de 2'.
- En bádminton:
  - Golpear durante 1' el volante sin que caiga al suelo, alternando un golpeo del derecho y otro del revés.
  - Realizar 10 saques cortos debiendo entrar en el campo al menos 4 de ellos.
  - Realizar 5 drives de defensa consecutivos.

## 1º BACHILLERATO

**Teoría: A realizar en cada evaluación mediante cuestionario en PAPAS.**

- Primeros auxilios: Lesiones más frecuentes, su diagnóstico y actuación de primeros auxilios. Situaciones de aplicación de los primeros auxilios: RCP y DESA, lipotimias, golpes de calor, etc. Maniobra de Heimlich.
- Beneficios de la actividad física y prevención de enfermedades.
- Metabolismo basal y gasto energético de las principales actividades físicas.
- Hidratación y aporte energético durante el ejercicio.
- Principios del entrenamiento y planificación de las cargas.

### Práctica

- Test físicos: Resistencia (Course Navette), Velocidad (6 x 9 m), Fuerza (lanzamiento de balón medicinal de tres kilos, abdominales en 30 seg., salto horizontal y salto vertical), Flexibilidad (flexión profunda del tronco). Realización de todas las pruebas sacando una media mínima entre todas las marcas de un cinco, siguiendo los baremos para 1º de Bach. del Instituto. En la prueba de resistencia habrá que sacar un mínimo de un 3,5 para que se haga la media con las demás pruebas.
- Baloncesto: Realización de entrada en bandeja correcta por la derecha e izquierda, cambios de dirección con oponente, normal y de reverso, finta en ataque con oponente más entrada en bandeja. Tipos de defensa, individual y zonas. La superioridad numérica: 2x1, 3x2.
- Fútbol. Control individual del balón con las diferentes superficies del cuerpo, realizar al menos 10 golpes sin que caiga el balón, conducción del balón en carrera, el regate, el pase y tiro a puerta.
- Voleibol: Pases de dedos de forma continuada y con una técnica aceptable, mínimo diez pases. Pases de antebrazos de forma continuada y con una técnica aceptable, mínimo seis pases. Saque de abajo con una técnica aceptable, debe entrar en el campo contrario y pasar por encima de la red y no se admitirán saques con el puño cerrado. Colocación y remate a nivel básico.
- Coreografías: realización de una coreografía grupal con una duración mínima de dos minutos, en la que se observe una mínima coordinación entre todos los miembros del grupo y una mínima adaptación al ritmo de la música. En el caso de recuperaciones, si el alumno/a se encuentra solo/a deberá hacer una coreografía solo/a de dos minutos de duración.
- Raquetas: Pases de forma continuada a ambos lados de la red utilizando pases del derecho, revés y voleas. Saque de tenis con una técnica medianamente correcta y que entren en el cuadro de saque correspondiente.
- Bádminton: Saque de abajo en bádminton. Pases con continuada a ambos lados de la red usando pases de arriba, abajo, derecha y revés.
- Yoga: Realización ante su nombre de la asana básica correspondiente entre las siguientes: la vela, el arado, la pinza, el feto, el pez, la cobra y la mesa. Mantenimiento de equilibrios básicos durante un mínimo de 15 seg (Por ej. realizando el árbol).