



## **PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE**

La prueba extraordinaria de septiembre ha sido elaborada y será evaluada en base a los criterios de evaluación establecidos en la programación.

El alumno tendrá que realizar los cuestionarios suspendidos durante el curso, por lo que deberá venir preparado con su contraseña para entrar en la plataforma EVAGDArucas. Solo si el alumno aprueba este apartado (media de los cuestionarios realizados) pasará a la parte práctica de la prueba.

Aquellos cursos que no usaron la plataforma tendrán que realizar un examen teórico en el que puede entrar cualquier contenido (conceptual/conocimientos) trabajado durante el curso. Solo los alumnos que aprueben pasarán a la parte práctica de la prueba.

Para realizar la parte práctica de la prueba el alumno tendrá que venir con equipación deportiva. En este examen práctico puede entrar cualquier contenido (procedimental/habilidades y destrezas motrices) trabajado durante el curso.

La nota final saldrá de la media entre la parte teórica y la parte práctica de la prueba.

### **CONTENIDOS:**

<u>Nivel</u>	<u>Contenidos que pueden entrar en la prueba</u>
1º ESO	1. El calentamiento (general) y el enfriamiento (estira-

	<p>mientos).</p> <p>2. Los deportes sociomotrices (baloncesto I y voleibol I) y psicomotrices (atletismo). Los juegos olímpicos.</p> <p>3. El acondicionamiento físico saludable (flexibilidad y resistencia).</p> <p>4. Los deportes tradicionales (juegos populares y juego del palo) y en la naturaleza (vias ferratas).</p> <p>5. El deporte recreativo (los juegos y deportes alternativos) y la expresión corporal (bailes canarios y acrosport).</p>
2º ESO	<p>1. El calentamiento (general) y el enfriamiento (estiramientos) y la nutrición deportiva.</p> <p>2. Los deportes sociomotrices (balonmano y fútbol).</p> <p>3. El acondicionamiento físico saludable (fuerza y velocidad).</p> <p>4. Los deportes tradicionales (lucha canaria) y en la naturaleza (carrera de orientación).</p> <p>5. El deporte recreativo (los juegos y deportes alternativos) y la expresión corporal (acrosport y bailes tradicionales canarios).</p>
3º ESO	<p>1. El calentamiento (específico) y el enfriamiento (PNF).</p> <p>2. Los deportes sociomotrices (fútbol y voleibol) y psicomotrices (badminton).</p> <p>3. El acondicionamiento físico saludable (resistencia, fuerza y relajación).</p> <p>4. Los deportes tradicionales (petanca/bola canaria) y en la naturaleza (senderismo).</p> <p>5. El deporte recreativo (los juegos y deportes alternativos) y la expresión corporal (acrosport y bailes cana-</p>

	rios)
4º ESO	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El calentamiento (específico) y el enfriamiento (PNF) y los primeros auxilios.</li><li>2. Los deportes sociomotrices (voleibol y balonmano) y psicomotrices (atletismo).</li><li>3. El acondicionamiento físico saludable (resistencia, fuerza y relajación).</li><li>4. Los deportes tradicionales (lucha canaria) y en la naturaleza (carrera de orientación).</li><li>5. El deporte recreativo (los juegos y deportes alternativos).</li></ol>