

Orientaciones para la evaluación extraordinaria de Educación Física para 1º bachillerato:

La prueba consistirá en un examen teórico de los contenidos tratados a lo largo del curso y constará de entre 5 y 10 preguntas cortas y/o tipo test.

- 1.- Las capacidades físicas básicas. Ejemplos de actividades físicas en las que se manifiestan.
- 2.- Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia aeróbica, la fuerza en todas sus manifestaciones y la flexibilidad.
- 3.- Componentes de la carga de entrenamiento.
- 4.- Los principios de entrenamiento y de adaptación del organismo al esfuerzo.
- 5.- Determinación de rango de pulsaciones para realizar ejercicio aeróbico.
- 6.- Baloncesto: Aspectos reglamentarios básicos. Capacidades físicas y cualidades motrices que se desarrollan. Tipos de defensa.
- 7.- Voleibol: tipos de toques y aspectos reglamentarios básicos.
- 8.- Beneficios de la realización de actividad física a la salud y la calidad de vida.
- 9.- Lucha Canaria: Aspectos reglamentarios básicos, mañas y aspectos básicos del desarrollo de la agarrada.