

### **6.3.1.- Prueba extraordinaria de septiembre.**

Aquellos alumnos-as que obtengan en la tercera evaluación una nota inferior a cinco, es decir, que no han desarrollado suficientemente sus capacidades generales y específicas porque no han aprendido los contenidos mínimos, siendo su nivel de competencia motriz insuficiente, tendrán que presentarse a la prueba extraordinaria de Septiembre.

La finalidad de la prueba será comprobar de nuevo si el alumno ha aprendido los contenidos mínimos, es decir, valorar su nivel de competencia motriz. La prueba tendrá dos partes:

1º parte:

- Prueba teórica o examen:

Evaluamos el aprendizaje de los contenidos conceptuales mínimos (lo que el alumno sabe-sus conocimientos).

2º parte:

- Prueba práctica:

Evaluamos el aprendizaje de los contenidos procedimentales mínimos (lo que sabe hacer- su dominio en tareas motrices), y actitudinales mínimos (su saber estar en actividades físico-motrices).

Requisitos para aprobar:

- Cada apartado se valora de 1 a 10.
- Hay que aprobar cada parte por separado (mínimo un cinco).
- La nota final saldrá de la media de los dos apartados siempre que se cumpla el requisito anterior.
- Los contenidos mínimos serán los trabajados por el alumno durante el curso.

### **CONTENIDOS MÍNIMOS (UNIDADES DIDÁCTICAS)**

#### **1º ESO:**

1. El calentamiento general y la vuelta a la calma.
2. El cuerpo humano, la actividad física, y la salud.
3. Las lesiones deportivas: Prevención y tratamiento.
4. Deportes psicomotrices: El atletismo.
5. Deportes sociomotrices: El baloncesto.
6. Juegos y Deportes tradicionales: El brilé y la lucha canaria.

#### **2º ESO:**

1. El calentamiento específico y la vuelta a la calma.
2. El cuerpo humano, la condición física, y la salud.
3. Deportes sociomotrices: El baloncesto.

4. Deportes de raqueta.
5. Juegos y deportes alternativos: El disco volador.
6. Juegos y Deportes tradicionales: La lucha canaria y el brilé.
7. Habilidades gimnásticas y acrobáticas: La comba.

### **3º ESO:**

1. El calentamiento específico y la vuelta a la calma.
2. El cuerpo humano, la condición física, y la salud: La resistencia y la velocidad.
3. Deportes sociomotrices: Balonmano y baloncesto.
4. Juegos y deportes alternativos: Disco volador y dardos.
5. Actividades en la naturaleza: Tiro con arco.
6. Juegos del mundo: El brilé.
7. Juegos y Deportes tradicionales: La lucha canaria.
8. Deportes de raqueta: El badminton.

### **4º ESO:**

1. El calentamiento específico y la vuelta a la calma.
2. El cuerpo humano, la condición física, y la salud: La resistencia, la fuerza, y el método de Jacobson de relajación.
3. Deportes sociomotrices: Fútbol sala y baloncesto.
4. Juegos y deportes alternativos: Disco volador, futbeisbol, bádminton adaptado y malabares.
5. Actividades en la naturaleza: Tiro con arco, senderismo, orientación, y actividades en la playa.
6. Expresión corporal.
7. Juegos y Deportes tradicionales: La lucha canaria y los juegos populares.
8. Deportes de raqueta: Tenis y tenis de mesa.

### **1º BACH:**

1. El Calentamiento y el enfriamiento.
2. El ejercicio físico competitivo: Baloncesto, fútbol sala, voleibol, y balonmano.
3. El ejercicio físico saludable: Ejercicio aeróbico, musculación, pilates, y relajación.
4. El ejercicio físico recreativo: Indiacca, disco volador, y dardos.
5. Actividades en la naturaleza: Bicicleta de montaña, escalada, y surf.
6. Expresión corporal.
7. El acrosport.

8. Deportes tradicionales: la lucha canaria.
9. Deportes de raqueta: Tenis de mesa.