

**INFORMACIÓN PRUEBA DE SEPTIEMBRE**  
**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CURSO 3º DE LA E.S.O.**

El examen constará de contenidos teóricos (10 preguntas a desarrollar) y contenidos de aplicación práctica.

Para aprobar el área el alumno/a deberá superar con al menos 5 puntos cada prueba.

El **examen práctico** consistirá en la realización de alguna de las actividades realizadas durante el curso escolar de entre las siguientes:

- Prueba de resistencia aeróbica (test de Cooper)
- Prueba de natación. Nadar 10´ sin interrupción. Se valorará la distancia nadada y la técnica de croll y/o espalda.
- Baloncesto
- Bádminton

Los contenidos sobre los que tratará el **examen teórico** serán:

**EL CALENTAMIENTO**

DEFINICIÓN

OBJETIVOS

EFFECTOS CONCRETOS DEL CALENTAMIENTO

CLASES DE CALENTAMIENTO

COMO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO

**EL CUERPO HUMANO**

SISTEMA MUSCULAR

**LA CONDICIÓN FÍSICA**

DEFINICIÓN

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE

DESARROLLA TU SISTEMA CARDIOVASCULAR MIMANDO TU CORAZÓN

**CUALIDADES FÍSICAS**

DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN

**JUEGOS Y DEPORTES: ASPECTOS TÉCNICOS Y REGLAMENTARIOS DE**

BÁDMINTON

BALONCESTO

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO PRÓXIMO: LA ORIENTACIÓN**

MÉTODOS PARA ORIENTARNOS

USO DE LA BRÚJULA

ESCALAS