

EXAMEN DE EDUCACION FISICA
Mayo 2016

1. ¿Cuales son las cualidades físicas básicas?
2. Realiza un calentamiento para una sesión de baloncesto.
3. Efectos beneficiosos para la salud de un trabajo regular de la resistencia aeróbica.
4. Cita al menos tres sistemas de entrenamiento de la resistencia.
5. Nombra algunas de las lesiones más frecuentes en el deporte que tú elijas.
6. Golpeos básicos en bádminton. Descríbelos y haz un dibujo de las trayectorias.
7. Define qué es una dieta equilibrada.
8. Define la dieta mediterránea.
9. Errores más comunes de los adolescentes en la alimentación.
10. Desarrolla un juego para ponerlo en práctica en un entorno natural.

4º curso Educación Física. Educación Secundaria Obligatoria.

R.D. 1631/2006, de 29 de diciembre.

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realiza, comprobando si el alumno/a ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia aportan para el estado de salud. Conocer los efectos y sus adaptaciones generales que se producen en el organismo y reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. Guiando al alumnado y proporcionándole unas pautas básicas y recursos materiales.
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones basadas en conocimientos teóricos prácticos básicos e incidiendo de manera especial en los aspectos de prevención y en aquellos que eviten la progresión de la lesión.
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. El alumno/a abordará y analizará de forma crítica, temáticas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. El alumnado participará en la organización además de participar activamente en los mismos, valorándose en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música; la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. El alumnado debe ser capaz de aplicarlos de forma autónoma y deberá