



35010506 – IES DE INGENIO
AVDA. LOS ARTESANOS, 55
35250 - INGENIO



CONTENIDOS EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

CURSO 2020-21

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA	CURSO: 1º BACH	ÁREA: EDUCACION FISICA
CONTENIDOS EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA		
<p>1.- TRABAJO HECHO A MANO DE LOS SIGUIENTES TEMAS:</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar 3 sesiones prácticas de una cualidad física, con los siguientes apartados:<ul style="list-style-type: none">a) Calentamientob)- Desarrollo de las sesiones, explicando sistemas, volúmenes e intensidades. - Realizar un supuesto práctico de nutrición (dos días y menús), con los siguientes apartados:<ul style="list-style-type: none">a) Planilla de nutrientes ingeridos (glucidos, lipidos, protienas y calorías)b) Relacionar y comparar los porcentajes tuyos y recomendados en glúcidos, lípidos, proteínas y en desayuno, almuerzo y cena. Así como el gasto calórico por día.		
<p>2.- EXAMEN PRACTICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- 12 minutos de carrera continua- Salto horizontal- Lanzamiento de balón medicinal de 3k- Plancha de 1 minuto y 15 segundos- Velocidad de 30 metros		
<p>(En el caso de no poder realizar el examen práctico deben presentar un informe médico).</p>		
EVALUACIÓN: EXTRAORDINARIA		
PRUEBA	VALORACIÓN	
ANTERIORMENTE EXPLICADA.	SE HARÁ UNA NOTA MEDIA DE LOS APARTADOS ANTERIORES: TEÓRICOS Y PRÁCTICOS	
MATERIAL:		
OBLIGATORIO ROPA DEPORTIVA		