

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 4º de ESO	
Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>21. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>22. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte princ</p>	<p>Tema transversal. Calentamiento y vuelta a la calma Realizar un calentamiento con una fase general (movilidad articular, activación y estiramientos) y proponer un calentamiento específico para algún deporte. También debe realizar ejercicios de vuelta a la calma.</p>
<p>19. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>Tema 2. Resistencia y velocidad Realizar el test de Burpee y el test de velocidad de 10x5 metros.</p>
<p>4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>Tema 8. Combas El alumno/a debe realizar una coreografía de combas individual que incluya, al menos, 10 tipos de saltos y 4 enlaces diferentes.</p>
<p>14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad físicas.</p>	<p>Tema 5. La fuerza El alumno/a debe proponer una sesión de entrenamiento de la fuerza con autocargas y sobrecargas.</p>
<p>1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Tema 9. El juego del palo El alumno/a debe realizar al menos una de las retretas realizadas en el aula con el palo. (juego del palo). Se le solicitará al menos que realice 2 de las 4 que se aprendieron en el curso.</p>
<p>31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 7. La carrera de orientación El alumno/a debe realizar una orientación utilizando la brújula y el mapa en un circuito.</p>
<p>Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>0. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Tema 4 y tema 6. Los deportes Reglamentos y habilidades técnicas del béisbol y el rugbycesto</p>

Descripción de las pruebas y puntuación para evaluar los exámenes de Septiembre de Educación Física.

4º ESO

Prueba nº	Descripción y valoración
1	Si el alumno/a realiza correctamente el calentamiento general (0,2) propone un calentamiento específico básico(0,2) propone un calentamiento específico completo (0,4). Realiza correctamente la vuelta a la calma (0,4)
2	Test de burpee: menos de 17 en 1 minuto (0,3), entre 17 y 22 (0,6) mas de 22 (1 punto). Test de velocidad de 10x5 m: realizar el test de forma autonoma. (1 punto)
3	La coreografía de combas 1-4 saltos (0,5) de 5 a 8 saltos (1) 9 saltos o más (1,5). Enlaces: dos enlaces (0,25) 3-4 enlaces (0,5).
4	El alumno propone una sesión con 4 ejercicios de (0,3) con 7 ejercicios (0,6) con 10 ejercicios (1). Cada nº de ejercicios debe contener auto y sobrecargas.
5	Juego del palo: por cada retreta completa que realice el alumno/a se sumarán 0,5 hasta un máximo de 2 puntos.
6	El alumno/a orienta bien el mapa (0,2) por cada rumbo correcto que encuentre en el mapa sumará 0,2 hasta un maximo de 1.
7	Un punto por cada juego que sepa realizar correctamente, sin cometer fallos técnicos ni tácticos, de los juegos de rugbycesto y el deporte de beisbol. (0,5 cada uno).