

EDUCACIÓN FÍSICA: 4º ESO PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

LAPRUEBA CONSISTIRÁ EN DOS PARTES:

Un **examen escrito**, sobre los contenidos conceptuales trabajados en cada nivel (apuntes entregados durante el curso) y una **prueba teórica-práctica** donde se pedirá al alumnado la ejecución práctica de contenidos procedimentales trabajados en cada nivel

CONTENIDOS MÍNIMOS

1. Acondicionamiento físico, calentamiento, partes de la sesión, flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.
2. Sistemas de entrenamiento.
3. Lesiones deportivas. Primeros auxilios.
4. Deportes y juegos de cooperación – oposición: baloncesto, fútbol sala, hockey y frisbee.
5. Agilidades gimnásticas (enlaces) y acrosport.
6. Carrera continua 15 minutos.

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN DE LA PRUEBA EXTRAORDINARIA

1. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.
2. Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.
3. Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.
4. Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes practicados.
5. Aplicar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio de modelos de ejecución y estratégico en situaciones reales de práctica.

Criterios de calificación: Examen teórico: 50% Examen teórico-práctico: 50%

IMPORTANTE:

*los alumnos/as que padezcan alguna enfermedad o lesión que les impida la realización práctica de alguna/s parte/s de esta prueba, deberán presentar en el momento del examen el certificado médico correspondiente, dónde se especifique qué ejercicios está/n contraindicado/s para su dolencia. En todos los casos es obligatorio traer la indumentaria deportiva.