

CONTENIDOS MÍNIMOS 4º de E.S.O.

- **El calentamiento específico**
- **Primeros auxilios**
- **Condición física:**
 - Concepto
 - . Capacidades físicas básicas (fundamentos teóricos)
 - . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud
 - . Métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas
- **El Aparato locomotor:**
 - . Músculos
 - . Estiramientos
- **Deportes de espacio dividido**
 - . Tipos de deportes
 - . Aspectos generales y comunes de los deportes de espacio dividido
- . **Deportes colectivos**
 - . Voleibol (características técnicas, tácticas y reglamentarias)
- **Deportes individuales**
 - . Atletismo (elementos técnicos y reglamentarios básicos de los concursos atléticos)
- **Expresión corporal**
 - . Bailes y representaciones coreográficas grupales
- **Actividades físicas en la naturaleza**
 - . Bicicleta

CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS E.F. 4º de E.S.O.

1.- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior.

Ser capaz de realizar un calentamiento general o específico de manera autónoma ante cualquier actividad física. Conocer la necesidad del calentamiento.

2.- Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

El alumno es capaz de realizar una carrera continua de 18 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.

3.- Diseñar y llevar a cabo el 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.

Ser capaz de analizar su condición física y realizar un plan de trabajo para mejorar las cualidades físicas.

Ser capaz de aplicar métodos de relajación de forma autónoma.

Ser consciente de su realidad e intentar mejorarla.

4.- 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.

Ser consciente de su realidad e intentar mejorarla.

5.-.- Mejorar la ejecución y conocer los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. ATLETISMO SALTOS Y LANZAMIENTOS.

Secuenciar de forma armónica los gestos básicos de la técnica de los saltos y los lanzamientos..

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.

Concepto y ejecución de fundamentos básicos de ataque y defensa.

Saber realizar de manera práctica el desarrollo de las fases de juego en los deportes colectivos.

Poner en práctica juegos y deportes practicados a lo largo de la E.S.O.

Conocer el reglamento y la técnica básica de los deportes de adversario realizados.

Aceptar y realizar de manera práctica actuaciones de trabajo en equipo.

7.-Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes de oposición y colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. (VOLEIBOL)

Conocer las reglas y practicar juegos alternativos realizados en el curso.

Participar de manera activa en las diferentes actividades.

Ser capaz de participar en actividades de equipo.

8.- Participar de forma activa en actividades de ciclismo (BTT), preferentemente en el medio natural, respetando las normas de seguridad.

Conocer los aspectos más básicos de mecánica de la bicicleta.

Ser consciente de las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y aceptarlas.

9.- Realizar actividades expresivas relacionadas con el ritmo musical, colaborando con sus compañeros en su creación y escenificación