

Educación Física

4º ESO

Información web
Curso 2022/2023



IES Luis Buñuel
Dpto. Educación
Física

Sumario

1.- Contenidos mínimos exigibles	2
2.- Criterios de evaluación mínimos exigibles	3
3.- Criterios de calificación	4
4.- Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores	5

1.- Contenidos mínimos exigibles

CONTENIDOS MÍNIMOS 4º de E.S.O.

- **El calentamiento específico:**
 - . Efectos del calentamiento.
 - . Pautas para la realización de un calentamiento general y 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.
- **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 básicas).
- **Deportes individuales:**
 - . Atletismo (elementos técnicos y reglamentarios básicos de los concursos atléticos).
- **Expresión corporal:**
 - . Bailes y representaciones coreográficas grupales.
 - . Acrosport.
- **Actividades físicas en la naturaleza:**
 - . Bicicleta.

2.- Criterios de evaluación mínimos exigibles

Criterios de evaluación / Criterios de evaluación mínimos para superar 4º de E.S.O.	SI	NO
<p>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 Y ESPECÍFICO de manera autónoma ante cualquier actividad física. Conocer la necesidad del calentamiento.</p> <p>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 debe ser capaz de realizar una carrera continua de 18 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km; así como pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza de acuerdo a su nivel.</p> <p>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.</p> <p>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 física e intentar mejorarla.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7.- Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes de oposición y</p>		

<p>colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos adquiridos. VOLEIBOL.</p> <p>Conocer las reglas y practicar juegos alternativos realizados en el curso.</p> <p>Participar de manera activa en las diferentes actividades.</p> <p>Ser capaz de participar en actividades de equipo.</p> <p>8.- Participar de forma activa en actividades de CICLISMO (BTT), preferentemente en el medio natural, respetando las normas de seguridad.</p> <p>Conocer los aspectos más básicos de mecánica de la bicicleta.</p> <p>Ser consciente de las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y aceptarlas.</p> <p>9.- Realizar ACTIVIDADES EXPRESIVAS relacionadas con el ritmo musical, colaborando con sus compañeros en su creación y escenificación. ACROSPORT.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

3.- Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

Para todos los niveles de la E.S.O.:

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7., Cri.EF. 6.8., Cri.EF. 6.9., suponen un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri.EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, suponen un **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación:

- Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.
- Es necesario obtener una **puntuación mínima de 3,5 puntos en todas las pruebas de evaluación** para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en la materia. Exceptuando los test de valoración de la condición física de inicio de curso.
- El trabajo diario se considerará como una prueba de evaluación, por lo que también se debe alcanzar una puntuación mínima. La no práctica de forma activa e injustificada a más del 20% de las sesiones supondrá no alcanzar la puntuación mínima establecida en el punto anterior.
- Para obtener una calificación positiva al final de la materia (5 o superior) se deben aprobar los contenidos mínimos de los tres trimestres por separado, al no darse una relación directa entre los mismos.
- Es decir, tanto en la evaluación final como en la evaluación extraordinaria, **se deben haber superado TODOS los contenidos mínimos exigibles del nivel educativo.** Así, un alumn@ no podrá alcanzar una calificación positiva sin haber superado todos los contenidos mínimos exigidos.

4.- Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores

Para recuperar los contenidos no superados en cursos anteriores, y debido a que los bloques de contenidos son los mismos en todos los cursos, se considerará "recuperada" la asignatura cuando se cumplan dos requisitos:

- El alumno presente aquellos trabajos que el profesor indique, relacionados con los contenidos suspensos. Mediante estos trabajos se intentará comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos del curso anterior.
- El alumno presenta una mejoría respecto al curso anterior, lo que se constatará cuando éste apruebe la primera y segunda evaluación de la asignatura.

En caso de no cumplir con los requisitos establecidos, el alumno deberá presentarse a examen del nivel educativo pendiente que le corresponda en el mes de mayo, con similares características al examen extraordinario de cada nivel educativo.