

## HOJA INFORMATIVA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

### 1. CONTENIDOS

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas
2. Actividades de adversario: palas, Bádminton
3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol
4. Actividades en medio no estable: escalada
5. Actividades artísticas expresivas: composiciones coreográficas.
6. Salud: Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física. Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.
7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

### 2. TEMPORALIZACIÓN. DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO

	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
<b>Actividades en medio estable</b>		Habilidades Gimnásticas. (8)  Patinajes sobre ruedas	
<b>Actividades de adversario</b>	Palas. Bádminton (7)		
<b>Actividades de colaboración - oposición</b>	Balonmano	Voleibol (9)	Juegos y Deportes alternativos (14) Floorball
<b>Salud</b>	Ventajas y riesgos de la actividad física.  Métodos para llegar a valores saludables: velocidad, flexibilidad, resistencia y F.C. (T4,5)	Control de la intensidad del esfuerzo.  Métodos para llegar a valores saludables: flexibilidad, fuerza,  Balance energético entre ingesta y G C. Primeros auxilios (T4) (T,13,14)	Desequilibrios posturales y ejercicios de compensación. Yoga  Métodos para llegar a valores saludables: Velocidad
<b>Actividad en medio no estable.</b>			Escalada (19)
<b>Actividades artístico expresivas</b>			Composiciones coreográficas (16)

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN EN 4º ESO

#### Trabajo diario de clase

- Será obligatoria la asistencia a clase, con ropa deportiva.
- Participación, esfuerzo y superación diaria, Atención en las explicaciones.
- Cuidado del material del centro.

- Respeto por los compañeros, solidaridad, juego limpio, colaboración con el profesor.
- Atención a los hábitos higiénicos

#### **Teoría:**

- Realización exámenes teóricos de temas dados en clase.
- La nota mínima en la parte teórica de la materia debe ser 3,5 para considerar el resto de apartados.
- Fichas de clase.

#### **Habilidades y destrezas- Procedimientos:**

- Pruebas físicas sobre contenidos prácticos. Pruebas de los juegos y deportes para valorar las cualidades motrices y expresivas personales.
- Si un alumno no puede realizar clase práctica deberá presentar justificante médico. Y realizar las tareas teóricas y exámenes relacionados con los temas que no pueda trabajar.

#### **4. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

Si un alumno suspende la educación física en una evaluación aplicaremos los siguientes principios:

- Si el alumno solo suspende los contenidos prácticos, deberá realizar las pruebas y tareas necesarias de refuerzo para su recuperación, durante el siguiente trimestre.
- Si el alumno suspende solo la parte teórica con menos de 3.5 deberá recuperarla durante el siguiente trimestre, con un 5.
- Si suspende todos los apartados, deberá recuperar todas las pruebas no realizadas y mostrar mejora de sus propios resultados. Las pruebas teóricas se recuperan con 5.

Si suspende dos o más evaluaciones: deberá realizar los exámenes prácticos y teóricos suspensos, en la convocatoria extraordinaria de junio.

#### **5. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.**

Los alumnos con evaluación suspensa en cursos anteriores tendrán la oportunidad de recuperar la materia de cursos anteriores cuando cumplan cada uno de los tres requisitos:

1. Presentar un trabajo durante el 1º trimestre y otro en el 2º trimestre de contenidos relacionados con el curso anterior indicados por el profesor, en las fechas establecidas.
2. Mostrar interés por la materia y mantener una participación activa y diaria.
3. Superar las pruebas físicas de resistencia correspondiente al curso suspenso. Estas pruebas se realizarán antes de la convocatoria extraordinaria a fijar por jefatura de estudios. (Preferentemente al finalizar el 1º trimestre.)

Cumpliendo con los apartados anteriores se dará por recuperada la asignatura. En caso contrario, cuando el alumno no demuestre esfuerzo en los aprendizajes, no supere contenidos teóricos y prácticos, ni habilidades y destrezas propias de los contenidos del curso, deberá realizar una prueba de tipo teórica - práctica que abarcará los contenidos del curso anterior. Las fechas de estas pruebas serán fijadas por jefatura de estudios.

En caso de los alumnos del programa PMAR, deberán cumplir los siguientes apartados:

1. Aprobar los contenidos teóricos y prácticos del 1º trimestre del curso actual.
2. Presentar un trabajo durante el 1º trimestre de contenidos relacionados con el curso anterior indicados por el profesor, en las fechas establecidas.

Mostrar interés por la materia y mantener una participación activa y diaria.

#### **6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.**

Los alumnos que no hayan aprobado en la convocatoria ordinaria, tendrán que presentarse a las pruebas extraordinarias de contenidos teórico-prácticos.

Así pues, las pruebas requeridas en la prueba extraordinaria para superar la materia de educación física serán:

- Examen teórico de los contenidos del curso.
- Prueba práctica de resistencia: 30 minutos
- Pruebas prácticas de mejora de la condición física: fuerza, flexibilidad.
- Pruebas de habilidades y destrezas motrices.
- Entrega de trabajos escritos o del cuaderno de clase.

Se les indicará por escrito los contenidos teóricos y prácticos que deben superar. Es obligatorio traer ropa deportiva para la realización de actividades físicas.

En caso de no presentarse en algunos de los apartados se considera no aprobado. Para hacer media es necesario obtener como mínimo un 5 en el control teórico.