

# Educación Física 4º E.S.O.

## ÍNDICE

1. OBJETIVOS.....	2
1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA .....	2
2. CONTENIDOS.....	3
2.1 CUARTO CURSO.....	3
3. TEMPORALIZACION.....	5
3.2 SECUENCIACIÓN .....	5
3.2.1. CUARTO DE ESO .....	5
3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE .....	5
3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE.....	6
3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE.....	7
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	8
4.1 CUARTO ESO .....	8
5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	11
5.1 PRIMERA EVALUACIÓN .....	11
5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN.....	12
5.3 TERCERA EVALUACIÓN.....	13
6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA.....	13

# **1. OBJETIVOS**

## **1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA**

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situación de juego.
7. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico – deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión.

## **2. CONTENIDOS**

### **2.1 CUARTO CURSO**

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas
  - a. Técnica de desplazamiento sobre los patines
  - b. Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
  - c. Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
  - d. Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
  - e. Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
  - f. La superación de retos personales como motivación.
2. Actividades de adversario: palas
  - a. Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
  - b. Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
  - c. Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.
3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol
  - a. Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
  - b. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
  - c. Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
  - d. La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.
4. Actividades en medio no estable: escalada
  - a. La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
  - b. Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
  - c. Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.
  - a. Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
  - b. Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.
6. Salud:
  - a. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
  - b. 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.
  - c. Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
  - d. Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
  - e. 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.

### **3. TEMPORALIZACION**

#### **3.2 SECUENCIACIÓN**

##### **3.2.1. CUARTO DE ESO**

###### **3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE**

###### **Unidad didáctica: Acondicionamiento general: Resistencia, velocidad y Atletismo IV.**

1ª SEMANA: Presentación y toma de contacto con los alumnos.

2ª SEMANA: Explicación teórica de los distintos métodos de desarrollo de la resistencia. Sistemas específicos IV (1ª y 2ª sesión).

3ª SEMANA: Mejora de la condición física. Sistemas específicos IV. *Fartlek* y *carrera continua*, para la mejora de la resistencia aeróbica. Realización de ejercicios de acondicionamiento general (3ª y 4ª sesión).

4ª SEMANA: Mejora de la condición física. *Carrera continua* y *circuitos* adaptados al nivel y condición física de cada alumno. *Cuestas*. (5ª y 6ª sesión).

5ª SEMANA: Mejora de la condición física. Velocidad. Trabajo de *velocidad de reacción* y *velocidad de desplazamientos*. Sistema de estímulos máximos sobre distancias de 20 a 30 mts. (7ª y 8ª sesión).

6ª SEMANA: Métodos de entrenamiento fraccionados para la mejora de la resistencia anaeróbica (9ª y 10ª sesión).

8ª SEMANA: Trabajo de desarrollo anatómico por parejas. Búsqueda de tono en la musculatura postural. Tonificación de antagonistas y flexibilización de agonistas, compromiso respiratorio (11ª y 12ª sesión).

9ª SEMANA: Atletismo IV. *Salto de altura*, su mecánica y ejecución (13ª y 14ª sesión). Gesto técnico del *lanzamiento de Martillo* (Giros).

10ª SEMANA: Atletismo IV. *Relevo corto* y *Vallas*. Trabajo en situación real de carrera (15ª y 16ª sesión).

11ª SEMANA: Exámenes teóricos (17ª y 18ª sesión).

12ª SEMANA: Examen de atletismo IV (19ª y 20ª sesión).

### **3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE**

#### **Unidad didáctica: Voleibol II, Gimnasia Deportiva IV y Acroesport IV.**

1ª SEMANA: Voleibol II. Explicación teórica de los ejercicios a desarrollar en el trimestre. Ejecución de los ejercicios de forma práctica, para repasar el trabajo realizado en 3º de ESO (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Voleibol II. Repaso de ejercicios realizados en 3º de ESO para la mejora del toque de dedos, recepción de mano baja y saque de abajo (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Voleibol II. Conocimiento del *saque de tenis* y sus tipos. *Remates*. Ejecución del desplazamiento previo, la suspensión y el golpeo (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Voleibol II. Ejecución práctica de golpeo de balón con un solo brazo, ya sea mediante toques de dedos, recepción de mano baja o caídas laterales (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Voleibol II. Realización de partidos 6x6 practicando todo lo trabajado. En el trabajo de 6x6, explicación de la utilización táctica defensiva de las posiciones a adoptar de los jugadores ante un remate (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Gimnasia deportiva IV. Suelo. Recuerdo de los ejercicios tratados en 3º de ESO. Ejercicios de mas complejidad en acroesport, ya por el numero de participantes o por la dificultad de los elementos gimnásticos (11ª y 12ª sesión).

7ª SEMANA: Gimnasia deportiva IV. Suelo. *Rondada*. Ejercicios combinados. *Salto del león* sin utilización del trampolín (13ª y 14ª sesión). Continuación de la práctica de ejercicios en acroesport.

8ª SEMANA: Gimnasia deportiva IV. Saltos combinados con ejercicios: salto y voltereta adelante, salto-media pirueta y voltereta atrás, voltereta adelante directa. Ejercicios con potro a más altura y saltos con minitramp de más dificultad. Creación de una *composición coreográfica*. (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Gimnasia deportiva IV. En el suelo, *Salto y rondada, rondada directa*. Iniciación a la *quinta* (17ª y 18ª sesión). Práctica del *método de relajación de Schultz*.

10ª SEMANA: Examen práctico y teórico de Voleibol II (19ª y 20ª sesión).

11ª SEMANA: Examen práctico y teórico de gimnasia deportiva IV (21ª y 22ª sesión).

### **3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE**

#### **Unidad didáctica: Balonmano II y Orientación I. Iniciación al Golf.**

1ª SEMANA: Balonmano II. Exposición teórica de los contenidos a trabajar. A lo largo de las semanas se irán dando las explicaciones teóricas de los ejercicios que se van a desarrollar (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Balonmano II. Ejecución práctica de la posición básica en balonmano, desplazamientos, paradas y cambios de dirección sin balón (3ª sesión). Adaptación del balón y manejo del mismo (4ª sesión).

3ª SEMANA: Balonmano II. Adaptación y manejo de balón. Pase y recepción. Posición *habitual y no habitual* (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Balonmano II. Bote y desplazamiento con balón y combinación con los ejercicios trabajados anteriormente (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Balonmano II. Lanzamientos: tipos y ejecución práctica. Combinación de ejercicios que desarrollen todos los aspectos anteriormente tratados (9ª y 10ª sesión).

7ª SEMANA: Orientación I. Explicación teórica de los contenidos a desarrollar. Explicación sobre la comprensión y análisis de un mapa. Uso y manejo de la brújula. Elaboración de un mapa del centro y colocación de balizas sobre el terreno y su ubicación en el mapa (11ª y 12ª sesión).

8ª SEMANA: Orientación I. Desarrollo de una *primera carrera de orientación*, pero solo de talonamiento (percepción y cálculo de distancias) (13ª sesión). Desarrollo de un *rally de peatones*, en el que haya que utilizar la brújula, utilizando el descampado anexo y los alrededores al instituto como lugares donde colocar los mensajes (14ª sesión).

9ª SEMANA: Orientación I. Elaboración de una carrera de orientación por parte del alumnado (grupos de 3) y realización de la misma (15ª y 16ª sesión).

10ª SEMANA: Orientación I. Ejecución de una *carrera de orientación* utilizando la brújula y el mapa. Examen teórico de balonmano (17ª y 18ª sesión).

11ª SEMANA: Examen práctico de balonmano (19ª sesión). Examen teórico de orientación (20ª sesión)

## **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

### **4.1 CUARTO ESO**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
  - 1.1. 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.
  - 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
  - 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
  - 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
  - 2.2. 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.
  - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
  - 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
  - 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
  - 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
  - 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
  - 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
  - 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
  - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

- 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
  - 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
  - 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
  - 5.3. 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.
  - 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
  - 6.1. 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.
  - 6.2. 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 principal.
  - 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
  - 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
  - 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
  - 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
  - 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
  - 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

- 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.
- 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
- 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuente producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
- 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
- 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## **5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

### **5.1 PRIMERA EVALUACIÓN**

Los procedimientos de evaluación en este primer trimestre, son similares para todos los niveles, dado que en todos ellos se trabaja el acondicionamiento físico, por una parte, y por otra las distintas especialidades atléticas, eso sí, distribuidas por niveles siguiendo criterios pedagógicos. Por tanto, los alumnos deberán superar convenientemente, además de los aspectos derivados de su actitud y los conocimientos básicos del reglamento y la técnica de las distintas especialidades, una serie de test, ya especificados en el apartado correspondiente a la temporalización de los contenidos, y cuyo baremo figura al final de esta programación (Anexo IV).

La distribución quedaría tal y como se aprecia en el siguiente cuadro:

ESPECIALIDAD	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
RELEVO LARGO	X				
MARCHA	X				
RELEVO CORTO		X			
VALLAS		X			
TÉCNICA SALIDAS			X		
LANZ. PESO			X		
ALTURA				X	X
LANZ. MARTILLO				X	X
400 mv					X
LANZ. DISCO				X	X
PERTIGA			X		
LONGITUD			X		
TRIPLE SALTO				X	

Mención aparte requiere el tratamiento que se le da a uno de los test de condición física, ya indicados anteriormente, concretamente el de **resistencia**. Lo consideramos el más importante pues nos refleja la implicación del alumno en la asignatura, en gran medida. Por supuesto a expensas de que no exista ningún problema fisiológico que afecte al rendimiento. Hecha esta aclaración y dado que no esta entre nuestras funciones como educadores que somos la búsqueda del alto rendimiento les proponemos a nuestros alumnos la doble opción de elegir entre una prueba de **carrera continua** o bien, si así lo desean, optar por una prueba cronometrada de **1000 metros**. La decisión vendrá dada por el trabajo de introspección personal que hace cada uno de los alumnos durante las sesiones de trabajo semanales y la misma requiere de su implicación en la asignatura para que se lleve a cabo con criterios lógicos, educativos y fruto del trabajo, que se les exhorta a que sea continuado durante todo el trimestre. En el primer caso estamos ante una prueba asequible, pero que solo les proporciona un **cinco** y en el segundo ante una prueba de gran dureza que les puede proporcionar la máxima nota, pero también la mínima, si no han sido capaces durante la evaluación de alcanzar un conocimiento, aunque sea somero, de sus propias capacidades y limitaciones, esto es, han alcanzado a conocerse un poco más. Se han educado.

## **5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN**

Con carácter genérico, al igual que en la primera evaluación, a todos los niveles se les impartirá una unidad didáctica de coordinación dinámico general, que se concreta en la gimnasia deportiva, la cual se alternará con el correspondiente deporte colectivo. Por tanto, en todos los niveles, se tendrá que demostrar, por una parte, la adquisición de los patrones motores necesarios para superar con éxito los aparatos gimnásticos así, como los ejercicios de suelo (50% de la nota procedimental) y, por otra, demostrar que poseen los conocimientos básicos, acerca de las reglas y técnicas elementales de los diferentes deportes (el otro 50%).

### *Gimnasia Deportiva*

Se les hará media entre 6 notas; 3 para los aparatos (Plinto, Potro y Minitramp) y 3 para suelo (Equilibrios, Volteretas y todas las posibles Combinaciones de las anteriores, a su elección de un amplio abanico de posibilidades que se les ofrece al objeto de promover la autoevaluación, la autorresponsabilidad y el pensamiento creador).

### *Deportes colectivos: Voleibol (4º ESO)*

Se les valorará individualmente y por parejas los siguientes aspectos:

- ❑ Técnica correcta de toque de dedos y adecuado nivel de precisión
- ❑ Técnica correcta de la recepción de antebrazos.
- ❑ Conocimiento de los saques más elementales y correcta ejecución.
- ❑ Conocimiento Básico del reglamento.
- ❑ Su ubicación en el espacio y adaptación al juego en situación real.

### **5.3 TERCERA EVALUACIÓN**

#### *Deportes colectivos: Balonmano y Orientación (4º ESO)*

Balonmano:

Completar un circuito en el que se tendrán que poner en práctica los aspectos vistos durante el trimestre.

- ❑ Pases, Paradas, zig-zag, control del balón, Lanzamiento Habitual y no Habitual.
- ❑ Bote en velocidad.
- ❑ Pase armado.
- ❑ Finta y lanzamiento armado.

Dicho circuito constará de 4 partes, cada una de las cuales proporcionará dos puntos. Se otorgarán dos puntos más por velocidad en su ejecución. Asimismo, se ofrecerán dos oportunidades.

Posteriormente se les valorará su capacidad para desmarcarse y ubicarse en el espacio correctamente, en situación real de juego, así como un conocimiento básico del reglamento.

Orientación:

- ❑ Conocimiento básico de la brújula y su manejo.
- ❑ Conocimiento de las técnicas de talonamiento.
- ❑ Entrega de un mapa rudimentario del instituto, pero correctamente orientado.
- ❑ Elaborar una pequeña carrera de orientación.
- ❑ Examen práctico en los alrededores y en el interior del centro, por el que tendrán que culminar con éxito una carrera de orientación, con la ayuda de la brújula y un mapa, en un tiempo mínimo. Se les proporcionaran los datos de la distancia y los grados.

### **6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA**

Se llevarán a cabo pruebas mixtas teórico-prácticas. Dichas pruebas se les proporcionaran a los alumnos en el mes de junio. Constarán de 5 pruebas cada una de las cuales supondrán 2 puntos. Estas pruebas serán un compendio de los contenidos impartidos a lo largo del curso correspondiente.

# EXAMEN DE SUFICIENCIA 2018. 4º ESO

## EDUCACIÓN FÍSICA

ALUMNO: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

### GENERALIDADES

Se efectuará la media de cinco notas. Por tanto, deberéis centraros en los contenidos que mejor se os den.

En el caso de imposibilidad física para llevar a cabo las pruebas prácticas, y exclusivamente en ese caso serán sustituidas por un trabajo sobre la rehabilitación física de la lesión o enfermedad que le aqueja, previo justificante médico actualizado. No olvidéis que tiene que ser manuscrito, contar con una amplia bibliografía que tenéis que reflejar, y una reflexión personal sobre el mismo.

1. Elegir entre 22,5 minutos de "carrera continua", al ritmo que se quiera, pero sin detenerse, ni andar para nada (un cinco de nota) o mil metros contrarreloj (nota objetiva).

Chicos: 10 puntos, 3min 10 s/5 puntos, 4min 10 s/0 puntos, más de 6min 10 s

Chicas: 10 puntos, 3min 45 s/5 puntos, 4min 50 s/0 puntos, más de 7min

2. Breve trabajo de 2-3 folios, sobre la técnica del "salto de Altura" en atletismo o del "lanzamiento de martillo", siguiendo los criterios reseñados anteriormente.
3. Elegir dos ejercicios de entre los contemplados en la segunda evaluación. Se seguirán los criterios de valoración establecidos en su momento.
  - a. Ejercicios de suelo: volteretas (adelante, atrás, piernas abiertas, agrupada, lanzada,...) o equilibrios (de manos, de cabeza, rueda lateral, rondada,...)
  - b. Ejercicios en aparatos: Potro, Plinto, Mini-trampolín.
4. Llevar a cabo una secuencia en balonmano que incluya: pase, recepción, finta y lanzamiento en suspensión no habitual con la derecha.
5. Manejo preciso de la brújula y del cálculo de distancias con nuestros pasos.