

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA				CURSO: 4º ESO
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA				
Período	Organización y secuenciación de los contenidos	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Procedimiento de Recuperación
1ª evaluación	Evaluación inicial C. Específico A.F.G. Sistemas entrenamiento. Uso FC como indicador esfuerzo Respuestas y adaptaciones Bádminton	Teoría : fichas, trabajos y examen Práctica: Test condición física C. Navette. – Flexión profunda tronco-50m – Abd 30"- LBM- Salto pies juntos Bádminton: gestos técnicos y partido Trabajo y esfuerzo diario Cuaderno de registro profesor Actitud : cuaderno de registro profesor.	Teoría (30%): Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. Práctica (40%): Según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. Actitud (30%): Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
2ª evaluación	Jornada de nieve (AMN) Atletismo: Carreras fondo (25´) Primeros auxilios Voleibol	Teoría: fichas, trabajos y examen Práctica: C.C. 25´ Test de habilidades deportivas Voleibol: gestos técnicos y partidos. Trabajo y esfuerzo diario: Cuaderno de registro profesor Actitud : cuaderno de registro profesor	Teoría (30%): Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. Práctica (40%): Según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. Actitud (30%): Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
3ª evaluación	Béisbol Juegos tradicionales Bailes. Coreografía. Test Finales	Teoría : fichas, trabajos y examen Práctica: Béisbol: gestos técnicos y partido. Participar en las sesiones de baile y elaboración de coreografías. Test condición física Trabajo y esfuerzo diario: Cuaderno de registro profesor Actitud: cuaderno de registro profesor	Teoría (30%): Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. Práctica (40%): Según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. Actitud (30%): Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.

Zaragoza, de Septiembre de 2017

Fdo: _____

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 4º ESO

CONTENIDOS MÍNIMOS

Evaluación CF. (Inicial y Final): Determinación del nivel de su condición física, conociendo las pruebas de test realizadas para la valoración de cada cualidad física. Mejorar el nivel de las CFB, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo, aproximándose a los valores medios para su edad.

Calentamiento específico: Diseñar y llevar a la práctica ejercicios de calentamiento específico para cada actividad realizada, teniendo en cuenta las indicaciones dadas en clase. Reconocer las **posturas corporales adecuadas** e inadecuadas en la realización de los ejercicios.

Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (CFB). Conocer y aplicar los fundamentales sistemas de **entrenamiento de la resistencia**.

Atletismo: Carreras de larga duración. Realizar 25' de carrera continua.

Respuestas y adaptaciones. Uso FC como indicador esfuerzo. Conocer las adaptaciones principales que provoca el entrenamiento de la resistencia en los sistemas cardiovascular y aparato respiratorio. Ser capaz de utilizar la frecuencia cardíaca como medida de la intensidad, capacidad e de recuperación y comprobación de las adaptaciones obtenidas.

Bádminton: Historia, aspectos básicos de las reglas, técnica y táctica. Aplicación práctica de los fundamentos técnicos y tácticos respetando las reglas y normas establecidas.

Voleibol: Realizar los elementos técnicos básicos del voleibol (saque de abajo, pase de dedos, mano baja y remate) así como conocer las normas elementales del reglamento de este deporte. Conocer y llevar a la práctica las distintas funciones de un jugador en situaciones de recepción, ataque y de defensa. Realizar partidos aplicando los fundamentos técnico-tácticos trabajados, respetando las reglas de juego.

Juegos tradicionales: Conocer el origen y las reglas de los juegos tradicionales trabajados en clase. Participar activamente en las sesiones.

Bailes. Coreografías en grupos. Desarrollar la capacidad expresiva participando en las actividades propuestas en clase. Realizar una coreografía en grupo.

Primeros auxilios. Conocer protocolos actuación, método RICE, RCP y Heimlich. Prevención de lesiones y lesiones más frecuentes en las diferentes prácticas físico-deportivas.