

DÍA Y HORA DEL EXAMEN: Martes 3 de Septiembre a las 11:00. Aula de 1ºA y 4ºA

INFORME PARA LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Probablemente estás leyendo esta hoja porque una pequeña (o una gran) parte de la asignatura no has conseguido superarla durante el curso, pero el curso no ha terminado...

Recuerda que la prueba extraordinaria de Septiembre es una excelente oportunidad para superar aquellas partes de la asignatura que no has superado, de lo contrario tendrás que recuperarla durante el próximo curso unida a todas las demás nuevas asignaturas que vas a cursar o puede que repitas curso; así que no la desaproveches y prepárala a conciencia, para ello empieza por leer atentamente estas instrucciones y asegúrate de tener claro todo lo que tienes que hacer.

Si te queda alguna duda (sobre cómo realizar la prueba de septiembre) trata de localizar al profesor antes de irnos de vacaciones.

Material: para la 2ª y 3ª parte es obligatorio venir con equipamiento deportivo completo, en caso contrario NO se realizará la prueba. La prueba escrita se realizará a bolígrafo.

Desarrollo de la prueba:

La prueba tiene una duración variable de hasta dos horas dependiendo de los apartados que tengas suspensos de la asignatura **(SOLO TIENES QUE REALIZAR LAS ACTIVIDADES QUE VIENEN MARCADAS EN TU INFORME QUE TE HA DADO EL TUTOR/A):**

- **1ª Parte: Desarrollo de los exámenes teóricos y entrega de actividades:** Tendrás que realizar el examen teórico de la evaluación que tienes suspensa y marcada en este informe. Para preparar el examen debéis estudiar las fotocopias de los temas que ya deberías tener y, en el caso, de que no los tuviera todavía, podéis volver a recogerlo en Consejería. La tenéis en classroom también, pero no olvidéis la clave. También tienes que entregar las actividades solicitadas y marcada por trimestre en este informe: actividades escritas, actividades de construcción de material...
- **2ª Parte: Realización de las pruebas de habilidades prácticas:** Ahora realizaremos en el gimnasio las pruebas específicas que tengáis que recuperar (las que tengáis marcadas en el informe del tutor/a). Se os dará un tiempo para calentar y ensayar y a continuación el profesor os irá haciendo individualmente la prueba o pruebas que correspondan. Esta parte la tendréis que preparar por vuestra cuenta o con la ayuda de amigos, familiares o profesores durante el verano; tratar de mejorar las habilidades físicas que no habéis conseguido os servirá para aprobar, y además para estar mejor preparado para el próximo curso y también para usar de forma activa vuestro tiempo de ocio estival.
- **3ª Parte: Realización práctica de una clase de educación física:** Esta última prueba sólo la realizarán quienes tengan señalado el apartado “Clase práctica”. En ella desarrollaremos una clase completa de educación física y el profesor evaluará aspectos actitudinales y de trabajo en la asignatura que no habéis superado durante el curso. Para preparar esta prueba reflexiona sobre tu modo de trabajar en clase durante el pasado curso: tu asistencia a clase, el uso de material adecuado, el cumplimiento de normas de clase, tu modo de relacionarte con los demás y con el profesor, la atención y el esfuerzo en las tareas, el uso de ropa deportiva, el cuidado del material, etc...

A partir de aquí es cuestión de que organices tu estudio y la práctica física... ¡no lo dejes para el día antes!, te garantizo que no funcionará. Cuídate durante el verano, practica ejercicio físico, vigila tu alimentación, disfruta con los amigos y la familia de las vacaciones, reserva algo de tiempo para estudiar.... ¡y carga la batería para el próximo curso!

¡Feliz Verano! Nos vemos en Septiembre.

Departamento de EF

INFORME DE EVALUACIÓN NEGATIVA DE SEPTIEMBRE 4º ESO

Criterio de Evaluación	Objetivos didácticos	Contenidos	PRUEBAS A REALIZAR
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1. Planificar y llevar a la práctica actividades físicas para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y calidad de vida.	1ª EVALUACIÓN:	<input type="checkbox"/> CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2. Conocer y aplicar test de valoración de las capacidades físicas.	1. Elaboración y realización de Calentamiento general y específico.	<u>1ª EVALUACIÓN</u>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP	3. Reconocer las adaptaciones crónicas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física y relacionar estos beneficios con la mejora de la salud	2. Hábitos nocivos para la salud.	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 1: Examen teórico: “Calentamiento. Principios y sistemas de entrenamiento”. (Fichas en Conserjería)
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA	4. Evaluar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás para la práctica de las diferentes modalidades deportivas.	3. Tonificación y flexibilidad para educación postural.	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 2: Trabajo “plan de entrenamiento individualizado”: Elaborar un plan de entrenamiento que abarque un mes completo de trabajo. Un entrenamiento de 4 semanas. En las últimas páginas de las fichas de conserjería, explica cómo hacerlo y también tenéis un ejemplo que os puede servir de guía. Tráelo el día del examen.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA	5. Progresar en el desarrollo de las cualidades motrices para la realización de habilidades gimnásticas en coordinación con los compañeros.	4. Planificación y desarrollo de la Condición Física Salud (medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma real).	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 3: PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS:
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	6. Organizar y participar en una competición deportiva, imitando todos los roles existentes en el deporte competitivo: árbitros, jueces, anotadores, periodistas, entrenadores, suplentes...	5. Métodos de relajación y respiración.	○ Capacidades físicas básicas Fuerza (salto horizontal), Flexibilidad (flexión profunda de tronco).
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. CAA, CSC, CEC.	7. Conocer los aspectos reglamentarios y desarrollar los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de adversario de blanco material.	6. TIC	<u>2ª EVALUACIÓN</u>
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. CMCT, CAA, CSC	8. Conocer y valorar el juego y el deporte como fenómeno social y cultural y como medio para la ocupación del tiempo de ocio, haciendo especial hincapié en los juegos populares y tradicionales propios del entorno.	2ª EVALUACIÓN	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 1: Examen Teoría de “Sistemática del ejercicio” (fichas en conserjería).
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física	9. 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.	7. Organizar y jugar torneos de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto, balonmano.	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 2: Trabajo deportes: Escribir de forma detallada 10 reglas de baloncesto, 10 reglas de tenis y 10 reglas de bádminton. (2 o 3 folios).
	10. Participar y organizare juegos recreativos de carácter complejo.	8. Deportes de raquetas y palas	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 3: PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS:
	11. Cooperar y participar activamente, de forma desinhibida en el diseño y desarrollo de coreografías a partir de la utilización correcta	9. TIC	○ Baloncesto. Habilidad con balón y técnica de lanzamiento.

DÍA Y HORA DEL EXAMEN: Martes 3 de Septiembre a las 11:00. Aula de 1ºA y 4ºA

<p>teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>de los pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras.</p>	<p>3ª EVALUACIÓN</p>	<p>3ª EVALUACIÓN</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>12. Conocer y valorar las posibilidades de la playa y la nieve para la práctica de actividad física ocupando el tiempo de ocio.</p>	<p>10. Lesiones, prevención de accidentes y primeros auxilios.</p>	<p><input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 1: Examen de Teoría de “Prevención y primeros auxilios. Lesiones deportivas” (fichas en conserjería).</p>
<p>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. CCL, CD, CAA</p>	<p>13. Planificar y organizar actividades en el medio para disfrute del mismo, estableciendo normas de uso del mismo que nos permitan su conservación y mejora, y la realización de actividad física segura.</p>	<p>11. Juegos tradicionales, populares, autóctonos, con material reciclado, recreativos (Gymkana...)</p>	<p><input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 2: Trabajo Acrosport Contesta a las siguientes preguntas en un máximo de 3 folios y tráelos el día del examen.</p>
	<p>14. Investigar, analizar y valorar las posibilidades del entorno para la realización de actividad física saludable.</p>	<p>12. Representaciones y coreografías (grandes grupos). Acrosport 2</p>	<p>1. Explica las características básicas del acrosport de competición. 2. ¿Cuántas modalidades de competición existen en el acrosport? 3. Dibuja y/o describe dos pirámides que habéis ejecutado en vuestra coreografía. 4. ¿Qué tres roles principales existen en el acrosport? ¿Cuál fue tu rol en la coreografía de tu grupo? 5. Reflexión personal sobre tu experiencia con el acrosport.</p>
	<p>15. Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.</p>	<p>13. Técnicas de orientación.</p>	<p><input type="checkbox"/> ACTIVIDAD 3: PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS:</p>
	<p>16. Clasificar las actividades físicas realizadas en el medio natural en función del impacto medio ambiental causado.</p>	<p>14. Senderismo 4 (actividades realizadas en entornos lejanos).</p>	<p>○ Coreografía libre individual de 30 segundos de duración para alcanzar el 5. Más tiempo, más nota. En internet tenéis muchos ejemplos de cómo crear una coreografía individual.</p>
	<p>17. Tomar de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>	<p>15. Deportes de Playa e Impacto medio ambiental. Tiempo libre en la naturaleza</p>	
	<p>18. Desarrollar estrategias para solucionar posibles conflictos: el diálogo y la empatía.</p>	<p>16. Propuestas activas para viaje fin de curso.</p>	
	<p>19. Conocer los primeros auxilios ante los accidentes deportivos habituales de la práctica física.</p>	<p>17. TIC</p>	
	<p>20. Planificar y llevar a la práctica calentamientos en función de la actividad posterior a realizar.</p>		