

4º E.S.O. PRIMERA EVALUACIÓN

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO	CALIFICACIÓN
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autónomamente el calentamiento general y específico. • Dirigir el calentamiento al resto del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen escrito. 	30% + 40%
CONDICIÓN FÍSICA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer su condición anatómica y fisiológica: FC en reposo, FC máxima, peso, altura y envergadura, perímetros, IMC. • Mejorar los niveles iniciales de Resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad. • Conocer los grupos musculares y articulaciones más importantes y sus movimientos segmentarios. • Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. • Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. • Relajación y respiración. Aplicar técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana. • Conocer pruebas para evaluar las cualidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Pruebas físicas iniciales y finales. - Examen escrito. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado del atuendo deportivo establecido en función del contenido desarrollado. • Interés y participación en los contenidos. • Afianzamiento de hábitos de higiene y salud positivos, como cambio de camiseta después de clase y aseo personal básico. • Respeto y buen uso del material e instalaciones. • Colaborar con el profesor y los compañeros/as para favorecer un clima de respeto y trabajo. • Asistencia y participación con regularidad a las sesiones de Educación Física así como puntualidad. 			30%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO	CALIFICACIÓN
BÁDMINTON	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la historia del bádminton y los aspectos más relevantes del reglamento. • Adquirir y mejorar los elementos técnicos básicos: presa de revés, saques con precisión, golpes básicos, iniciación al remate, golpes con creatividad. • Adquirir y mejorar las habilidades tácticas: 1x1 y 2x2. • Realizar la acción motriz en función de la fase de juego que se desarrolle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen práctico. - Examen escrito. 	30% + 40%
COMPETICIÓN DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar y organizar torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Examen práctico. 	
BALONCESTO	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la historia del baloncesto y los aspectos más relevantes del reglamento. • Adquirir y mejorar los elementos técnicos básicos: bote, pase, tiro. • Adquirir y mejorar los medios tácticos básicos: bloqueos, sistemas de juego, puerta atrás. • Realizar la acción motriz en función de la fase de juego que se desarrolle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen práctico. - Examen escrito. 	
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la historia del voleibol y los aspectos más relevantes del reglamento. • Adquirir y mejorar los elementos técnicos básicos: pases, golpes y saque. • Adquirir y mejorar los medios tácticos básicos: cruces, sistemas de juego. • Realizar la acción motriz en función de la fase de juego que se desarrolle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen práctico. - Examen escrito. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado del atuendo deportivo establecido en función del contenido desarrollado. • Traer raqueta y volante. • Interés y participación en los contenidos. • Afianzamiento de hábitos de higiene y salud positivos, como cambio de camiseta después de clase y aseo personal básico. • Respeto y buen uso del material e instalaciones. • Colaborar con el profesor y los compañeros/as para favorecer un clima de respeto y trabajo. • Asistencia y participación con regularidad a las sesiones de Educación Física así como puntualidad. 			30%

4º E.S.O. TERCERA EVALUACIÓN

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO	CALIFICACIÓN
NUESTROS JUEGOS	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y practicar juegos populares-tradicionales autóctonos y de otros lugares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Trabajo escrito. 	30% + 40%
NO PERDAMOS EL NORTE	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el manejo de la brújula, interpretación de planos y técnicas de orientación. Realizar carreras de orientación. Realizar una actividad de senderismo por la zona. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen escrito. 	
¿BAILAMOS?	<ul style="list-style-type: none"> Conocer diferentes ritmos de bailes. Realizar una coreografía práctica de los ritmos aprendidos en clase (3 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Examen escrito. - Examen práctico. 	
FIESTA FIESTA	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar los materiales propios de la fiesta. Ejecutar coreografías propias de la fiesta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación. 	
<ul style="list-style-type: none"> Uso adecuado del atuendo deportivo establecido en función del contenido desarrollado. Interés y participación en los contenidos. Afianzamiento de hábitos de higiene y salud positivos, como cambio de camiseta después de clase y aseo personal básico. Respeto y buen uso del material e instalaciones. Colaborar con el profesor y los compañeros/as para favorecer un clima de respeto y trabajo. Asistencia y participación con regularidad a las sesiones de Educación Física así como puntualidad. 			30%

