

DEPARTAMENTO DE: EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel:4º ESO

Materia:EDUCACIÓN FÍSICA

### INDICACIONES PARA LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE

#### CRITERIOS A EVALUAR:

##### CRITERIO N.º 1.

Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.

#### ESTÁNDARES A EVALUAR:

21. 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.

22. 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.

23. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz

#### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

##### **TRABAJO: “EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO”**

1) Explica según el autor Juan Antonio García Manso, las características fundamentales del calentamiento general y específico, y de la vuelta a la calma en una sesión de entrenamiento.

2) Elabora un Calentamiento Específico y Vuelta a la cama para cada una de las siguientes actividades:

- Partido de Baloncesto.



- Entrenamiento específico de Resistencia.
- Partido de Fútbol.

Nota: El diseño de cada calentamiento debe tener los siguientes datos:

- Tiempo de cada ejercicio.
- Intensidad de cada ejercicio.
- Material necesario:
- Explicación escrita y diseño gráfico de los ejercicios.

(ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN)

#### **CRITERIO N.º 4.**

Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos d prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportiva y de prácticas artístico-expresivas.

#### **ESTÁNDARES A EVALUAR:**

39. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

#### **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:**

Realiza una **Presentación Power Point** donde se recoja la **clasificación de los Juegos y Deportes Tradicionales Canarios**, según los autores: Vicente Navarro Adelantado y Adeldo Hernández Álvarez.

ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN