

Prueba extraordinaria 4º ESO.

<p style="text-align: center;"><i>Prueba extraordinaria de Septiembre. Curso 2006-07</i> Departamento de Educación Física</p>

- Curso 4º de E.S.O. ____.
- Nombre y apellidos:

Los objetivos y contenidos expuestos, son los **objetivos y contenidos mínimos** de cada tema desarrollados en este curso, y que se encuentran en la Programación didáctica de este Departamento.

Los objetivos y contenidos **marcados** con una cruz **no han sido superados** por el alumno/a.

U.D. 1.- La resistencia y la flexibilidad. El calentamiento. Procedimientos básicos de relajación.

Objetivos:

- Conocer y desarrollar prácticamente calentamientos específicos, valorando la importancia de este y desarrollando una actitud favorable y autónoma hacia su puesta en práctica.
- Confeccionar de forma autónoma calentamientos.
- Conocer test físicos, que evalúen nuestra condición física.
- Crear hábitos de salud e higiene mediante la práctica de actividades físicas de recreo y ocio.

Contenidos:

- El calentamiento (general y específico).
- Medios de entrenamiento de la resistencia y flexibilidad.
- Procedimientos básicos de relajación.
- Actitud y trabajo diario.

U.D. 2.- Los bailes de salón: merengue y cha-cha-chá.

Objetivos:

- Conocer y practicar algunos bailes de salón.
- Construir coreografías grupales a partir de diferentes ritmos musicales.
- Valorar la importancia de la colaboración grupal para la consecución de las diferentes actividades.

Contenidos:

- Bailes de salón
- Actitud y trabajo diario.

U.D 3.- Practicamos los deportes del voleibol, baloncesto y hockey sala.

Objetivos:

- Practicar y conocer algunos medios técnico-tácticos individuales y complejos del voleibol, baloncesto, hockey y balonmano a través de situaciones reales, reducidas y modificadas de cada deporte.

Contenidos:

- Voleibol, baloncesto, hockey y balonmano.
- Actitud y trabajo diario.

U.D. 4.- El deporte de la carrera de orientación.

Objetivo:

- Conocer y practicar actividades físicas relacionadas con el medio natural (orientación).

Contenidos:

- Utilización de brújula y mapa de orientación.
- Nociones básicas sobre el deporte de orientación.
- Actitud y trabajo diario.

U.D. 5.- Érase una vez un circo...

Objetivo:

- Fomentar el trabajo de expresión corporal a través de las habilidades circenses.

Contenidos:

- Conocimiento básico de los diferentes roles de un circo.
- Puesta en práctica de un circo (cualidades motrices y comunicación no verbal).
- Actitud y trabajo diario.

El alumno/a tendrá que presentarse a la **prueba escrita y/o práctica** con los siguientes **temas a recuperar**:

- Prueba escrita:
- Prueba práctica: