



## 4º ESO

### TRIMESTRE 1

#### **OBJETIVOS: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

#### **CONTENIDOS CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.

#### **ACTIVIDADES A REALIZAR PARA LA SUPERACIÓN DEL TRIMESTRE 1**

Preparar la prueba física de resistencia ( test de cournavette) y el examen teórico de la unidad 1 "el calentamiento". El documento teórico está en la página web en

***ESO/MATERAL COMPLEMENTARIO/TRIMESTRE 1,2 Y 3 TEÓRICA E.F.***

### TRIMESTRE 2

#### **OBJETIVOS DEPORTES COLECTIVOS:**

- Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.

#### **CONTENIDOS DEPORTES COLECTIVOS:**

- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

#### **ACTIVIDADES A REALIZAR PARA LA SUPERACIÓN DEL TRIMESTRE 2**

**Práctica del vóley (saque, toques y remates) y estudio teoría unidad 2 "el baloncesto".** El documento teórico está en la página web en ***ESO/MATERAL COMPLEMENTARIO/TRIMESTRE 1,2 Y 3 TEÓRICA E.F.***



### **TRIMESTRE 3**

#### **Objetivos DEPORTES COLECTIVOS: Baloncesto y Fútbol**

- Consolidar las habilidades básicas.
- Acomodar las habilidades básicas a la práctica de juegos y deportes colectivos.
- Familiarizarse con los principios básicos de funcionamiento y los reglamentos de estos deportes.
- Experimentar e identificar las acciones técnico-tácticas individuales básicas de dichos deportes.

#### **CONTENIDOS:**

- Las capacidades físicas básicas: manifestación y contribución en los diferentes deportes colectivos de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Habilidades: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpeos, manipulaciones, intercepciones.
- Las reglas básicas de los deportes colectivos: balonmano, fútbol y voleibol.
- Las acciones técnicas básicas de los deportes colectivos: balonmano, fútbol y voleibol.
- Las ideas tácticas y estrategias básicas de los deportes colectivos: balonmano, fútbol y voleibol.

#### **ACTIVIDADES A REALIZAR PARA LA SUPERACIÓN DEL TRIMESTRE 3**

**Práctica del baloncesto y fútbol (circuitos) y estudio del tema teórico unidad 3 "el fútbol". El documento teórico está en la página web en **ESO/MATERAL COMPLEMENTARIO/TRIMESTRE 1,2 Y 3 TEÓRICA E.F.****

#### **ACLARACIONES IMPORTANTES**

- El alumno/a solo se presentará al/los trimestre/s en los que su calificación fuera negativa
- Deberá venir al examen con ropa deportiva para la realización de la práctica correspondiente.
- Los apuntes teóricos se dieron al alumno/a durante el año o están subidos en la página web del centro con el siguiente itinerario: ESO/material complementario/ trimestres 1,2 y 3 teórica E.F.