

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE 4º ESO**

**CURSO ESCOLAR 2016-2017**

<p><b>CONTENIDOS MÍNIMOS</b></p>	<p>-Aplicación de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.</p> <p>-Elaboración y ejecución con autonomía de planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones a través de la realización de tests físicos.</p> <p>-Resolver con solvencia los problemas que surgen de situaciones sociomotrices y psicomotrices regulando su nivel de ejecución a la estructura de las situaciones motrices.</p> <p>-Diseño y ejecución de coreografías simples con base rítmica o musical con alto nivel expresivo, de desinhibición y creatividad.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA</b></p>	<p>La <b>prueba teórica</b> incluirá los siguientes contenidos mínimos:</p> <p>-Diseñar un calentamiento general, específico y vuelta a la calma de forma progresiva.</p> <p>-Reconocimiento de diferentes tests para valorar el nivel de condición física a través de las capacidades físicas de resistencia, fuerza y flexibilidad.</p> <p>-Baloncesto: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Voleibol: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Deportes de raqueta: formas jugadas y reglas básicas</p> <p>-Actividades rítmicas: elaboración de una coreografía</p> <p><b>Prueba práctica:</b></p> <p>Test de condición física Circuito de destrezas de Voleibol Circuito de destrezas de deportes de raqueta</p>

Realización de una coreografía