



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

Para el examen de septiembre el alumno/a deberá presentar todos los trabajos realizados a lo largo del curso que se detallan a continuación. Realizará una prueba escrita que versará sobre dichos trabajos. Además, podrá ser examinado de cualquiera de las pruebas prácticas que también se indican más abajo, en función del tiempo, climatología y carencias o dificultades mostradas a lo largo del curso.

TRABAJOS REQUERIDOS:

1. Explicación de dos test para cada una de las Capacidades Físicas Básicas. (dos de fuerza, dos de flexibilidad, dos de resistencia y dos de velocidad)
2. Elaboración de un circuito de fuerza con trabajo de auto carga. 12 ejercicios de fuerza, adaptados a las posibilidades del alumno/a, alternando trabajo de piernas, tronco y brazos. Es necesario trabajar los grupos musculares principales e indicar cuáles son en cada ejercicio. (es necesario incluir fotos y descripciones)
3. Explicación de cómo se debe trabajar correctamente la zona abdominal (trabajo del Core), indicando cómo colocar la espalda correctamente para hacer un trabajo saludable. Describir ejercicios para graduar su dificultad, explicando el por qué en este tipo de trabajo. Describir ejercicios para el trabajo lumbar correcto y saludable.
4. Explicación de 4 Principios del Entrenamiento Deportivo, incluyendo necesariamente los de continuidad y progresión, más otros dos. Es necesario que se incluyan ejemplos prácticos de cada uno de ellos relacionados, si puedes ser, con el entrenamiento del alumno/a.
5. El balonmano. Reglas básicas del balonmano. Explicación de los gestos técnicos principales en el balonmano. Explicación de los aspectos tácticos básicos en el balonmano. Tipos de defensa y acciones de ataque.
6. Estiramientos. Descripción, explicación y fotos de los 21 músculos estirados en clase.
7. El tenis. Reglas básicas. Conocimiento del golpe plano, golpe liftado y golpe cortado. Tipos de empuñaduras básicas. Sistema de puntuación.



Colegio Sagrada Familia

INTERNADO Sa-Fa VALLADOLID

Septiembre - Curso 2018/19



PRUEBAS PRÁCTICAS:

1. Prueba de resistencia. Correr durante 20 minutos sin parar, recorriendo la mayor distancia posible.
2. Circuito de fuerza de auto carga. Realizar correctamente los 12 ejercicios, adaptados al alumno/a, alternando los grupos musculares y realizando un ejercicio para brazos, otro para el tronco y otro para piernas.
3. Balonmano. Gestos técnicos. Pases, bote en velocidad, lanzamientos.
4. Estiramientos. Estirar correctamente y el tiempo indicado los 21 músculos trabajados.
5. Tenis. Golpeo de derecha y de revés. Golpes planos, liftados y cortados.

Jorge Piñeyroa de la Fuente