

1

Concreción curricular de la materia:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1

Elementos curriculares del nivel:

4º ESO

1.1.1

Competencias específicas

La adaptación curricular de la asignatura que se ha tenido que adoptar para este curso escolar 23-24 ha sido sin presencialidad de la asignatura de sus dos horas lectivas. Aplicar toda carga curricular en la LOMLOE en cuarto de la ESO hace incompatible el horario con los entrenamientos establecidos. Así pues, los criterios y saberes que el alumnado verá para este curso escolar serán los trabajados en los entrenamientos de los planes, que conformarán la nota de la asignatura.

Competencia específica 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

Criterios de evaluación

- 1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.
- 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.
- 1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.

Saberes básicos

- Bloque 1. Vida activa y saludable.
 - * Conductas para la mejora de la salud física, mental y social
 - * Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.
 - * Calentamiento general: partes esenciales.
 - * Calentamiento específico autónomo.
 - * Métodos de relajación y estiramientos.

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - * Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

Competencia específica 2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

Criterios de evaluación

- 2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
- 2.2. Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.
- 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - * Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)
 - * Juegos y deportes individuales y/o colectivos.
 - * Fundamentos técnicos deportivos
 - * Fundamentos tácticos deportivos
 - * Pensamiento estratégico
- Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - * Gestión emocional; el estrés y la frustración.

Instrumentos de recogida de información

- Observación directa (cuaderno del profesor/a)
- Rúbricas de evaluación
- Listas de cotejo de habilidades

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa

Calificación cualitativa: rúbricas de evaluación.

Calificación cuantitativa: a partir de los instrumentos de evaluación.

La **nota final de la evaluación** se obtiene de la nota reflejada en el informe cualitativo y cuantitativo que los entrenadores enviarán a las familias y a la profesora de educación física al respecto de los saberes y competencias trabajados.

La **nota final del curso** se obtiene de la media aritmética de las notas de las 3 evaluaciones.

Se considera imprescindible obtener un 5 (o 50%) al finalizar curso, con las siguientes consideraciones:

- Con las tres evaluaciones aprobadas se hará una media aritmética.
- Con dos evaluaciones aprobadas y una suspendida, se hará la media aritmética de las tres, debiendo superar el 5 dicha media para aprobar el curso.
- Con dos o más evaluaciones suspendidas se suspenderá el curso.

La **recuperación de pendientes** se llevará a cabo en el siguiente curso, sobre el mes de abril, con una prueba adecuada a las competencias específicas no superadas

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Aplicación del DUA
- Actividades de refuerzo y ampliación.
- Variedad de soportes de presentación de la información
- Diferentes modalidades de instrumentos de evaluación