

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CURSO	4º ESO	GRUPO	A, B y C
MATERIA	Educación Física		
PROFESOR/A	Miguel Llorca Cano		

CONTENIDOS **LÍNEAS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN**

- Características de las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales. Aplicación de las pruebas de valoración de las
- Capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.
- Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Valoración de dichos métodos para mejorar dichas capacidades físicas, aliviar tensiones de la vida cotidiana y compensar los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.
- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar.
- Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc
- - Práctica autónoma de calentamientos específicos, en función de la parte principal de la sesión.
- - Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- -Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.
- Creación y práctica de coreografías afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación no competitivas, priorizando la seguridad individual y colectiva.
- Composición de movimientos coordinados aplicándolos en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos, de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Determinación del propio nivel de competencia motriz en diferentes actividades deportivas individuales, como por ej. actividades acuáticas y actividades atléticas con respeto a las reglas y aspectos técnicos de dichas actividades.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de colaboración oposición como p.ej. fútbol sala, balonmano, voleibol, baloncesto, unihockey y rugby imagen, y de oposición como deportes de pala y raqueta, etc. Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. goalball, voleibol sentado, boccia y bádminton sentado para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición : enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.

- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración oposición : participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare.
- La lengua y la pelota valenciana.
- Diseño de sencillos montajes artísticos individuales y colectivos combinando espacio y ritmo.
- Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. Combina ritmos con el movimiento de segmentos corporales y con distintas formas de utilizar el espacio. Diseño y ejecución de bailes y danzas, combinando espacio, ritmo y intensidad, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonia o masajes, hacia otro compañero/a, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates,
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lengua.
- Colabora en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas, considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Presenta propuesta creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas, utilizando convenientemente el equipo personal, los materiales y espacios de práctica.
- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.
- Adopta medidas preventivas durante la práctica de actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos. Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.

- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en [pe. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...]. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de contenidos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto. Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.
- Entornos laborales, profesiones y estudios vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de fortalezas y debilidades.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CAPACIDADES A ADQUIRIR DURANTE EL CURSO

4º.EF.BL.1.1 Mejorar de forma autónoma y saludable su condición física a partir de una evaluación personal de sus capacidades físicas utilizando actividades y ejercicios de resistencia, de tonificación y flexibilidad y una adecuada hidratación y alimentación en función de su nivel y evaluarla utilizando las nuevas tecnologías, identificando las adaptaciones orgánicas.

4º.EF.BL.1.2. Diseñar de forma autónoma actividades en las fases de activación y recuperación, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.

4º.EF.BL.1.3 Debatir sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su práctica habitual en su vida personal y en el contexto social.

4º.EF.BL.2.1. Realizar con eficacia habilidades individuales específicas integradas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de colaboración, preservando la seguridad individual y colectiva.

4º.EF.BL.2.2. Resolver situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, del nivel educativo, aplicando con autonomía las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.

4º.EF.BL.2.3. Adaptar con corrección los golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare.

4º.EF.BL.3.1. Participar en actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.

4º.EF.BL.3.2. Realizar actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia y precisión, mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.

4º.EF.BL.4.1. Diseñar, con ayuda, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y representarlos con desinhibición y creatividad, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

4º.EF.BL.4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.

4º.EF.BL.4.3 Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.

4º.EF.BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.

4º.EF.BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.

4º.EF.BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.

4º.EF.BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.

4º.EF.BL.5.1. Colaborar en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas considerando, los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, actuando de forma responsable.

4º.EF.BL.5.2. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la su propia seguridad y la de otros participantes.

4º.EF.BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.

4º.EF.BL.5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.

4º.EF.BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).

4º.EF.BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.

4º.EF.BL.5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.

4º.EF.BL.5.8. Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- 40 % objetivos relacionados con el SABER SER: asistencia y puntualidad, higiene, participación, comportamiento e interés.
- 60 % objetivos relacionados con el SABER y SABER HACER: trabajos, preguntas en clase, exámenes, práctica diaria, tests y pruebas físicas, deportivas y de expresión corporal.

Cada criterio de evaluación tiene asignado un porcentaje concreto y cada indicador un valor, por lo que estos porcentajes anteriores pueden variar. Para la calificación utilizaremos la aplicación educativa IDOCEO.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

- Los alumnos que no alcancen la calificación suficiente en alguna evaluación, para recuperar tendrán que acogerse a las siguientes normas: recuperar los contenidos suspendidos atendiendo a las características de los procesos de

aprendizaje y mejora, con los trabajos o actividades que determine el profesor así como demostrando la adquisición de habilidades, capacidades y destrezas propias de cada bloque de contenido.

- En el caso de suspender la 3ª evaluación tendría que hacer recuperación o ir a la evaluación extraordinaria de julio.

Recuperación asignatura

- Los alumnos que, a pesar de las recuperaciones, no superen la asignatura durante el curso deberán realizar una prueba extraordinaria en julio que versará sobre los contenidos teóricos trabajados durante todo el curso.

Asignatura pendiente:

- Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de otro curso deberán presentarse a las pruebas teóricas y prácticas en la fecha señalada para su recuperación para poder recuperar la asignatura.