

## EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

### 1. OBJETIVOS

2.

1- Conseguir un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

2- Adquirir competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

3- Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno y disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto.

4- Controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes.

5- Gestionar adecuadamente la carga emocional que incluyen ciertas actividades físicas deportivas.

6- Producir, comprender y valorar respuestas en situaciones de índole artística o de expresión, con carácter estético y comunicativo, individuales o en grupo.

7- Usar el espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superar la inhibición, son la base de estas acciones.

8- Aprender a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica.

9- Aprender a comportarse de una manera más sana.

10- Adecuar el nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura.

11- Proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades física y una práctica regular.

12-Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.

13- Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.

14- Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.

15- Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.

16- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

17- Plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

18- Ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades.

## **2. CONTENIDOS**

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas

- Técnica de desplazamiento sobre los patines.
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.

- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

#### 2. Actividades de adversario: palas.

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

#### 3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol.

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

#### 4. Actividades en medio no estable: escalada.

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

#### 5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

#### 6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
  - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
  - Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
  - Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
  - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.
- #### 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

### **3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

Toda la metodología debe tener presente una serie de principios pedagógicos:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumno de sus capacidades psicoevolutivas y conocimientos previos. Revisar las capacidades y posibilidades de aprendizaje de los alumnos para plantearlos aprendizajes nuevos de forma adecuada. Debe dar respuesta a la diversidad de alumnado.

2. Los aprendizajes deben ser significativos, que despierten el interés de los alumnos y sean útiles para la adquisición de otros nuevos. Aprendizajes funcionales.

3. Posibilitar que los alumnos aprendan por sí mismos (en primero necesitan más ayuda y guía del profesor). Potenciar aprender a aprender. Favorecer el espíritu emprendedor.

4. Modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee, haciéndole enfrentarse a situaciones en las que tenga que adaptar su esquema mental.

5. Favorecer las relaciones con los demás, que estimulen los aprendizajes.

6. Tener en cuenta estrategias que den una utilidad práctica a los contenidos.

Así tendremos:

a). Tipos de instrucción.

- Enseñanza mediante instrucción directa: para conceptos teóricos y para las tareas motrices que tienen una solución eficiente y bien definida. También cuando pueda existir riesgo físico claro o ejecución compleja técnicamente.

- Enseñanza mediante la búsqueda: para los trabajos de investigación y para las tareas motrices cuya solución eficiente requiere una capacidad de adaptación de la conducta motriz. Soluciones múltiples. Pensamiento Táctico.

b). Tipos de estrategia.

- Estrategia analítica: para las tareas motrices complejas y las de alta organización

- Estrategia global: para las tareas motrices simples y las de baja organización.

c) Estilos de enseñanza, en función de la organización de la clase.

- Asignación de tareas: será el estilo básico

- Grupos de nivel: para las actividades que requieren un nivel similar entre los

ejecutantes.

-Resolución de problemas: para situaciones de juego real.

Pudiendo optar por otros según las características y respuestas de los grupos-clases.

En cuanto a los estilos de enseñanza, dentro de la enseñanza-aprendizaje basada en la reproducción de modelos, podremos dar más protagonismo o menos a los alumnos en función del estilo empleado. Tendremos estilos de enseñanza donde todas las decisiones las toma el profesor como el mando directo o la asignación de tareas. No obstante dentro de este método, existen estilos que dan mayor autonomía a los alumnos/as, tomando más cantidad de decisiones y de gran valor educativo. Esa sí que nos encontramos estilos como los grupos de nivel, los grupos reducidos, la microenseñanza y la enseñanza recíproca.

Por su parte el método basado en el descubrimiento, desarrollados estilos fundamentales, como son la resolución de problemas y el descubrimiento guiado. El descubrimiento guiado estaría a caballo entre la instrucción directa y la enseñanza por el descubrimiento. El profesor en función de la evolución que tenga el alumno en la búsqueda, irá dando pistas e información para guiar dicha búsqueda hacia el objetivo que se plantea desde el principio. Por otro lado tendríamos la resolución de problemas, muy enfocado al aprendizaje del pensamiento táctico y contenidos de expresión corporal. En este estilo se da un problema que puede tener varias soluciones. Es más individualizado y el profesor no da información al alumno.

### **3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

- 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
  - 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
  - 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
  - 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
  - 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
  - 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
- 
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
    - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
    - 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
    - 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
    - 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
- 
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
    - 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
    - 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
    - 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
    - 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
- 
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
    - 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
    - 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
    - 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## 5. EVALUACIÓN.

### NOTA DE CADA EVALUACIÓN

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

➤ **20% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de exámen/es teórico/s.

**Nota:** Se valorarán las faltas de ortografía según acuerdo de etapa.

➤ **40 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices, deportivos, test de condición física...

➤ **40 % Parte actitudinal**

- Se califica positivamente:
  - El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
  - La colaboración con el profesor y el resto de compañeros.
  - El buen comportamiento durante la clase.
  - El aseo e higiene al final de la clase...
- Se califica negativamente:
  - Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
  - La falta de puntualidad-retrasos y las faltas de asistencia sin justificar.
- La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales, conforme a la siguiente escala:

Insuficiente: 0, 1, 2, 3 ó 4. Suficiente: 5. Bien: 6. Notable: 7 u 8. Sobresaliente: 9 ó 10

### NOTA FINAL DE CURSO.

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.



Insuficiente: 0, 1, 2, 3 ó 4. Suficiente: 5. Bien: 6. Notable: 7 u 8. Sobresaliente: 9 ó 10

## **6. RECUPERACIÓN**

### **RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES TRIMESTRALES DENTRO DEL CURSO.**

Todos los alumnos que suspendan una evaluación deberán hacer unas actividades de recuperación y unas pruebas de control para demostrar que han logrado los estándares no logrados. De forma general, se deberá obtener una nota superior a 4 puntos en cada una de las pruebas, actividades y trabajos realizados en la prueba extraordinaria y obtener una nota superior a 5 puntos.

### **RECUPERACIÓN DE LAS MATERIAS PENDIENTES PARA ALUMNOS QUE HAN PROMOCIONADO A CURSOS SUPERIORES.**

Estos alumnos tendrán un seguimiento en Educación Física en el curso en que estén matriculados. Deberán realizar 3 trabajos de los contenidos que determine el profesor, cuya media de los 3 deberá ser mayor de 5.

Si después de lo anteriormente expuesto sigue sin conseguir aprobar la asignatura, el alumno pasará directamente a realizar una prueba teórica y práctica en junio.