

Departamento de Educación Física
Extracto de la Programación Educación Física 4º ESO
Curso 2017-2018

I.E.S. Profesor Ángel Ysern

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

MATERIA: Educación Física 4º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %
Bloque 1.-Actividades físico deportivas individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas			
Técnica de desplazamiento sobre los patines	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 sus propias características. (Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas/ 25%
Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.		1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (Competencias sociales y cívicas)	
Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación		1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. (aprender a aprender)	Medición de marcas deportivas / 15%
Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.	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. (Competencia matemática, ciencia y tecnología)	Medición de marcas en pruebas de condición física / 10%
Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de Habilidad.		5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Exámenes teóricos / 5%
La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos		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. (Sociales y cívicas)	Valoración de la actitud / 20%
La superación de retos personales como motivación		5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud	

Bloque 6.-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 (Ciencia y Tecnología)	Pruebas teóricas / 5%
Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (ciencia y tecnología) (Lingüística)	
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		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.	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios / 10%
Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física		4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. (Conciencia y expresiones culturales) (Sociales y cívicas)	
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			Exámenes teóricos / 10%
7.- Balance energético entre ingesta y gasto calórico.			

MATERIA: Educación Física 4º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación Criterios de calificación %
Bloque 3: Actividades de colaboración- oposición: voleibol			
Habilidades específicas en voleibol.	1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del balonmano en condiciones reales o adaptadas. 3.-Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas / 25%
Modelos técnicos de los golpes, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.		1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Exámenes teóricos/ 5%
Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.		1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender)	
Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.		1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Valoración de la actitud/ 10%
La colaboración y la toma de decisiones en equipo.		3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/ 10%
		3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	

MATERIA: Educación Física 4º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación Criterios de calificación %
Bloque 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.	1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del bádminton en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas / 25%
		1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
	3.- Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en	1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender)	
		1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando	Exámenes teóricos/ 5%

I
E
S
P
r
o
f
e
s
o
r
Á
n
g
e
l
Y
s
e
r
n

/
E

Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio	función de los estímulos relevantes	actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
		3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender)	Valoración de la actitud/ 10%
Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición		3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/ 10%

MATERIA: Educación Física 4º ESO			
Bloque 5.-Actividades en medio no estable: escalada			
<p>La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.</p> <p>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.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	Visualización de ejecuciones deportivas/ 25%
		8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	
		8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual	Exámenes teóricos/ 5%
		9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	Valoración de la actitud/ 10%
		9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	

MATERIA: Educación Física 4º ESO			
Bloque 5.-Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas			
Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. .(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Visualización de ejecuciones artístico-deportivas/ 25%
		2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Exámenes teóricos/ 5%
Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Valoración de la actitud/ 10%
		2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (Competencias Sociales y Cívicas)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (Competencias Sociales y Cívicas)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (Competencias Sociales y Cívicas)	

La nota final de junio se obtendrá de la media aritmética de las notas obtenidas en las tres evaluaciones de las que consta el curso.

SISTEMA DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

El Departamento de Educación física opta por un sistema dinámico de recuperación. La progresividad en el desarrollo motor es un elemento básico en el trabajo que se plantea en nuestra área. Así mismo, la actitud favorable del alumno a mejorar en la materia supone una evaluación positiva para la recuperación.

Por ello, aprobar las dos primeras evaluaciones del curso en el que se encuentra el alumno/a es causa suficiente para superar la materia pendiente del año anterior. En el caso de que no se aprobara la segunda evaluación, el alumnado afectado de esta situación se someterá en la fecha que determina la Jefatura de estudios a una prueba global similar a la que se plantea en la Prueba extraordinarias de junio.

PRUEBA EXTRAORDINARIA

- 1- Examen teórico sobre los contenidos del curso. 20% de la nota
- 2- Ejercicio práctico sobre Patinaje sobre ruedas, Palas y Escalada. 30% de la nota
- 3- Ejercicio práctico sobre los elementos de juego individual en Voleibol. 30% de la nota
- 4- Ejecución de las pruebas de condición física correspondientes. 20% de la nota

En el caso de alumnado exento de la práctica deportiva por prescripción médica debidamente justificada, la parte práctica quedará sustituida por la presentación de un trabajo teórico en base al guión entregado por el Departamento en junio. La valoración de este trabajo puntuará un 50% de la nota obteniéndose el otro 50% del examen teórico.