

## **4º DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA**

### **1. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **1.1.CONDICION FISICA-SALUD**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- 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 cardíaca, la escala de percepción del esfuerzo y el pulsómetro.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Trabajo de las cualidades físicas básicas: RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA Y FLEXIBILIDAD.

#### **Primeros auxilios en el deporte y RCP básica**

- Análisis y estudio de la prevención de accidentes.
- Análisis de los diversos traumatismos musculares y óseos.
- Análisis y estudio de las diferentes técnicas de vendaje y entablillado.
- Análisis y estudio de heridas abiertas y quemaduras, y tratamiento de las mismas.
- Análisis y estudio de los cambios térmicos y sus tratamientos.
- Estudio de reanimación cardio-pulmonar.
- Prácticas de vendajes.
- Ejecución de diversas inmovilizaciones.
- Utilización de medios audiovisuales.
- Trabajo y experimentación sobre la R.C.P.
- Valoración positiva hacia la prevención y actuación en accidentes.
- Disposición favorable hacia el aprendizaje de las diversas técnicas en los primeros auxilios.

#### **1.2.BALANCE ENERGÉTICO ENTRE: INGESTA Y GASTO CALÓRICO**

- Conocer el gasto calórico de cada actividad física-deportiva y valorar que alimentos a tomar en cada fase de la práctica deportiva.

#### **1.3.ACTIVIDADES DE ADVERSARIO: PALAS- BÁDMINTON**

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

#### **1.4.ACTIVIDADES INDIVIDUALES EN MEDIO ESTABLE: PATINAJE SOBRE RUEDAS.**

- Técnica de desplazamiento sobre los patines.

- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamientos específicos, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

### **1.5.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.
- Análisis y estudio del propio cuerpo con respecto a la música.
- Análisis y estudio del esquema corporal.
- Investigación sobre la independencia segmentaria con y sin música.
- Ejecución y adquisición de coordinaciones básicas.
- Trabajo individual y en grupos del ritmo, espacio y tiempo con música y sin música.
- Elaboración y creación de movimientos rítmicos.
- Valorar el cuerpo como instrumento expresivo.
- Aceptar los cambios corporales producidos por la edad como punto de partida para una buena relación consigo mismo.
- Disposición favorable al trabajo grupal, aceptando las faltas de destrezas propias y las de los demás.

#### **Relajación**

- Análisis y estudio de las técnicas básicas de relajación.
- Análisis y estudio de los grupos musculares más importantes a través de la relajación.
- Ejecución individual de la relajación a través de diferentes sensaciones en puntos diversos del cuerpo (Schultz).
- Trabajo individual de relajación mental a través de la música.
- Valorar la importancia de la relajación para la vida cotidiana.
- Disposición favorable hacia la concentración.
- Aceptar y respetar el trabajo del grupo.

### **1.6.ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: VOLEIBOL II**

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpes 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 respuesta 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.
- Análisis y estudio del reglamento de voleibol.
- Análisis de los aspectos técnicos diferentes de voleibol.
- Análisis de los aspectos tácticos defensivos y ofensivos de voleibol.
- Análisis de los mecanismos implicados y factores fisiológicos que facilitan esta habilidad deportiva.
- La actividad física como fenómeno sociocultural.

- Realización del calentamiento específico para voleibol.
- Aprendizaje motor de las habilidades deportivas básicas en voleibol.

### **1.7. ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE: ESCALADA, PUENTES Y TIROLINA**

- La escalada, los puentes y la tirolina en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnica.
- Equipamiento básico para la realización de escalada, puentes y tirolina. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural propio para la escalada, puentes y tirolina. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno natural.
- Consejos sobre la conservación y respeto al medio natural.
- Organización de actividades físicas en la naturaleza:
  - \* Proyecto
  - \* Guion para su organización
  - \* Factores a tener en cuenta
  - \* Principios para actuar en la naturaleza
  - \* Seguridad en la práctica física en el medio natural
  - \* Utilización correcta de los materiales en actividades de ocio y recreación en el medio natural
- Valoración positiva hacia el medio ambiente y su conservación.
- Disposición favorable hacia las prácticas en la naturaleza.
- Valorar la importancia de la convivencia grupal en las actividades al aire libre.

## **2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. 2º CICLO DE LA ESO**

A continuación se muestran los estándares de aprendizaje marcados por el decreto 48/2015 del BOCM del currículum de secundaria de la comunidad de Madrid.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
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.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
5. Mejorar o mantener los factores de condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación 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.
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 los implicados.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomenta la violencia, discriminación o la competitividad mal entendida.
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.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes de la actividad y previendo las consecuencias que puedan tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

### **2.1. MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN**

- Pruebas objetivas escritas sobre los aspectos conceptuales y procedimentales.
- Observación y análisis del trabajo motriz diario.
- Criterios generales de evaluación en el área de Educación Física.
- Mediante aplicar test de aptitud física.
- Pruebas objetivas prácticas de las habilidades aprendidas.
- Prueba objetiva practica de expresión corporal.
- Pruebas objetivas de las técnicas básicas aprendidas en el contenido del medio natural.
- Pruebas objetivas practicas sobre las habilidades adquiridas.
- Elaboración de un cuaderno de las clases prácticas y reglamento.

## 2.2.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de evaluación, como una parte más de la programación del área, deben guardar relación con el carácter, contenidos y estructura de la misma. Así en la programación se explicitan y determinan las capacidades que los alumnos deberán haber desarrollado y alcanzado al finalizar cada curso escolar como resultado de los aprendizajes realizados en el área de Educación Física. Estas capacidades, que vienen en los objetivos y contenidos son el referente a partir del cual tiene que desarrollar y calificar el profesor.

Para ello el departamento de Educación Física seguirá el proceso de enseñanza del alumno y comprobará que alcanza los criterios mínimos a través de los siguientes criterios de evaluación.

Para otorgar la calificación correspondiente a cada evaluación y la final se realizará de la siguiente manera. El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todas las actividades y pruebas realizadas . Para ello se efectuarán todas las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las capacidades individuales de los alumnos. En ese sentido se realizarán todas las recuperaciones necesarias para superar las mismas.

Una vez tenga el alumno todas las actividades y pruebas superadas, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

Para ello el departamento de Educación Física seguirá el proceso de enseñanza del alumno y comprobará que alcanza los criterios mínimos a través de los siguientes criterios de evaluación.

Para otorgar la calificación correspondiente a cada evaluación y la final se realizará de la siguiente manera. El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todas las actividades y pruebas realizadas . Para ello se efectuarán todas las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las capacidades individuales de los alumnos. En ese sentido se realizarán todas las recuperaciones necesarias para superar las mismas.

Una vez tenga el alumno todas las actividades y pruebas superadas, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

**A) 60% Trabajo práctico en las clases**, donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Exámenes y pruebas prácticas.
- Pruebas de aptitud física.
- Observación del profesor en la participación de los alumnos en el desarrollo práctico de las sesiones.
- Asistencia a las clases. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de asistencia injustificada (se deberá presentar la justificación en un plazo de 15 días). Cada tres retrasos injustificados se descontara 0,5 puntos de la nota de este apartado.
- Ropa deportiva adecuada según normativa. Se descontará un 10% de la nota de este

- apartado por cada falta de práctica por no traer el alumno la vestimenta requerida.
- Desarrollo práctico en las salidas de las actividades complementarias.
  - Trabajos teórico-prácticos para aquellos alumnos que se les deban realizar adaptaciones curriculares debido a la imposibilidad de ejecutar la práctica por enfermedad.
  - Desarrollar los cuadernos de campo de las actividades complementarias o los trabajos correspondientes a dichas actividades para los alumnos que no asistan a dicha actividad complementaria.

**B) 30% PRUEBAS TEÓRICAS** donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Trabajos teóricos de diversos contenidos.

**C) 10% ACTITUD**, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:  
Observación diaria del profesor de las actitudes del alumno (comportamiento, colaboración en la asignatura, solidaridad entre compañeros, higiene diaria, etc..).

### **3. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS**

#### Estructura y tipo de pruebas

- Prueba conceptual de anatomía y fisiología
- Control teórico-práctico sobre los contenidos de condición física (calentamiento y cualidades físicas básicas)
- Prueba objetiva sobre los conceptos básicos de la escalada.
- Control práctico de los gestos técnicos de voleibol.
- Control teórico de las reglas de voleibol.
- Control teórico práctico de una coreografía utilizando las técnicas de expresión corporal.
- Control teórico práctico de las técnicas de primeros auxilios.
- Control teórico de bádminton y palas.
- Pruebas de aptitud física.

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados en esta prueba extraordinaria, que no haya superado a lo largo del curso académico. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

**A) 50% Prueba teórica** donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.

**C) 50% prueba práctica** donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Prueba de resistencia 25´(nota 5)- 30´(nota 10)

- Pruebas de condición física.
- Pruebas técnicas de los deportes impartidos: bádminton-palas, patines, voleibol y escalada.
- Prueba de expresión corporal.

## Resumen para los alumnos de 4º ESO

1º evaluación Del 10-12 diciembre 2019	2º evaluación Del 9 al 12 de marzo 2020	3º evaluación Del 3 al 8 de junio 2020
<b>UD 1:CF-SALUD</b> <b>UD 2: COMBAS</b> <b>UD 3: BALANCE ENERGÉTICO</b>	<b>UD 4: COREOGRAFÍA</b> <b>UD 5: COMBAS</b> <b>UD 6: MÚSCULOS/HUESOS</b> <b>UD 7: OLIMPISMO. JJOO TOKIO 2020</b>	<b>UD 8: PALAS Y RAQUETAS</b> <b>UD 9: VOLEIBOL</b> <b>UD 10: ESCALADA II</b>

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

(0-10 puntos 6 ptos. práctica+2ptos. teoría + 2 actitud + 1 punto deporte extraescolar)

1º trimestre		2º trimestre		3º trimestre	
<b>UD 1:CF-SALUD</b> -4 CFB: entrenarlas - Batería de test (hoja alumnado) -test resistencia 25´ - 30´  <b>UD 5: COMBAS</b> -Individual examen de habilidad -Comba doble ejercicios.  <b>UD 3: BALANCE ENERGÉTICO</b> -Trabajar contenidos de nutrición deportiva	<u><b>60% Práctica</b></u> -3 ptos. Batería test -1 pto.resistencia -2 ptos. Combas  <u><b>20% teórico</b></u> -Examen CF/Salud 1 punto -Cuaderno 0,5 ptos. -Trabajo balance energético 0,5 ptos.  <u><b>20% actitud</b></u> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento	<b>UD 4: MONTAJE COREOGRÁFICO</b> -Grupos 4-6 personas. Base musical. -4 Pirámides -Combas <b>UD 5: PATINES</b> Habilidades: -desplazamientos  <b>UD 6: MÚSCULOS/HUESOS</b> -Músculos y huesos.  <b>UD 7: OLIMPISMO. JJOO TOKIO 2020</b> -Valores olímpicos. -Cultural japonesa. -Figuras españolas olímpicas.	<u><b>60% práctica</b></u> -Montaje coreográfico 5 ptos. -Combas 1 pto.  <u><b>20%teoría</b></u> -Examen músculos y huesos 1 pto. -Trabajo JJOO de Tokio 0,5 ptos. -Cuaderno 0,5 ptos.  <u><b>20% actitud</b></u> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento	<b>UD 8: PALAS Y RAQUETAS</b> -bádminton, palas, tenis de mesa, tenis, padel...  <b>UD 9: VOLEIBOL</b> -Habilidades individuales -Habilidades colectivas ataque/defensa <b>UD 10: ESCALADA II.</b> -Trabajo teórico -Salida multiaventura.	<u><b>60% práctica</b></u> -Deportes palas/raquetas 3 ptos. -Voleibol habilidades 3ptos.  <u><b>20%teoría</b></u> - 1 punto Examen voleibol -Trabajo de escalada 0,5 pto. -cuaderno de clase 0,5  <u><b>20% actitud</b></u> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento

