



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PROGRAMACIÓN DE SEGUNDO CICLO DE LA ESO**

**CUARTO DE LA ESO**

**CURSO 2022-2023**

---

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS GENERALES</b>	<b>4</b>
<b>2.1 OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA</b>	<b>4</b>
<b>2.2 OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA</b>	<b>5</b>
<b>2.3 COMPETENCIAS GENERALES</b>	<b>5</b>
<b>2.4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>6</b>
<b>3. PROGRAMACIÓN POR MATERAS Y NIVELES</b>	<b>7</b>
<b>3.1 PROGRAMACIÓN 4º ESO</b>	<b>7</b>
PUNTO DE PARTIDA	
3.1.1 <i>CONTENIDOS</i>	7
3.1.2 <i>METODOLOGÍA</i>	8
3.1.3 <i>TEMPORALIZACIÓN</i>	9
<b>3.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN. ESTÁNDARES.</b>	<b>10</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

### FINALIDADES DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las orientaciones hacia las que deben dirigirse las acciones educativas se fundamentarán en una intervención didáctica que fomente:

- una educación en el cuidado del cuerpo y de la salud,
- una educación que fomente la mejora corporal y de la forma física y,
- una educación que favorezca la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

Intentaremos responder en todo momento a los intereses de nuestros alumnos a través de una metodología comprensiva en la que los alumnos sean conocedores en todo momento de la finalidad que se pretende con cada actividad y de los beneficios motores y de salud que conlleva la práctica de dichas actividades.

Los contenidos serán tratados de forma conjunta para que el alumno/a vincule la práctica continuada de actividades físicas a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre su desarrollo personal. Los contenidos conceptuales serán reforzados a través de videos, trabajos y fichas descriptivas o apuntes que irán conformando el cuaderno del alumno.

En función de todo esto, el Departamento de Educación Física se propone desarrollar las siguientes capacidades en el alumnado a través de los siguientes objetivos:

1. Generar la creación y el desarrollo de unos hábitos físico-deportivos mínimos, así como despertar en los alumnos/as el interés por practicar algún deporte o actividad física fuera del horario escolar.
2. Fomentar la práctica de actividad física de forma segura y saludable, respetando unas normas mínimas de higiene, realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetando los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad...), cuidando su postura corporal en cada actividad...
3. Desarrollar la adopción de unos hábitos higiénicos personales antes, durante y después de cada actividad para proteger la salud y mejorar la convivencia.
4. Favorecer la creación de actitudes de compañerismo y respeto entre todos los alumnos/as, mediante el empleo constructivo del juego y del ejercicio físico, haciendo primar la deportividad y la tolerancia sobre el afán competitivo.
5. Fomentar el respeto y el cuidado del material y las instalaciones, haciendo partícipes a todos de la necesidad de su conservación y mejora.

## 2. OBJETIVOS GENERALES

## 2.1 OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

En el Decreto 40/2015, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y

social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **2.2 OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA**

En el Decreto 40/2015, la Educación Secundaria Obligatoria, no contempla objetivos de área, nosotros proponemos los siguientes:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

## **2.3 COMPETENCIAS GENERALES**

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece que las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Para una adquisición eficaz de las competencias clave y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia clave al mismo tiempo.

Se potenciará el desarrollo de las competencias clave siguientes: Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La metodología didáctica debe plantearse desde el enfoque competencial de los aprendizajes. Para la introducción de las competencias clave en la práctica docente, la evaluación tendrá un papel destacado como proceso de valoración y medida que sirve para controlar y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

## 2.4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

A través de nuestra materia, el alumnado desarrolla los conocimientos, procedimientos y actitudes que definen la competencia básica relativa al “conocimiento y la interacción con el mundo que le rodea” pues a través de la interacción del cuerpo con el entorno se desarrollan hábitos saludables y de defensa del medio y se alcanza el bienestar físico, mental y social. Es a través del movimiento corporal como la persona explora el mundo que le rodea y su propio cuerpo, conserva y mejora la salud y el estado físico, previene enfermedades y disfunciones.

Tiene también la Educación física un papel relevante en el desarrollo de la “competencia social y ciudadana”. Las actividades físicas y deportivas son una herramienta eficaz y atractiva para facilitar la integración, fomentar el respeto, la cooperación, la igualdad, el trabajo en equipo y aprender a respetar las normas y reglamentos.

Además desarrolla otras competencias como la “autonomía e iniciativa personal” a la hora bien de planificar y llevar a cabo actividades deportivo-recreativas individuales o colectivas de ocio, bien de planificar su propia mejora de la condición física. Además nuestra materia posibilita el enfrentamiento del alumno ante situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo; la “competencia cultural y artística” mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como la expresión corporal, la práctica y la asistencia como espectador de los deportes, los juegos tradicionales, las actividades

expresivas o la danza como parte del patrimonio cultural de los diferentes pueblos. En otro sentido, nuestra materia también está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen; la “competencia de aprender a aprender” como herramienta para regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas; la “competencia en comunicación lingüística” ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico; la “competencia matemática” a través del uso de las habilidades numéricas y de medida aplicadas al control del tiempo y el espacio, así como para el control de la mejora de su propia condición física con la recogida de datos y reflejo de los mismos en tablas y gráficos que reflejen el progreso del trabajo realizado; y por último, la “competencia emocional” como un medio para liberar tensiones y de abordar situaciones con espíritu de autosuperación, perseverancia en el esfuerzo.

### 3. PROGRAMACIÓN 4ºESO

#### Punto de partida

Ante la situación excepcional vivida en el último trimestre del curso anterior, debemos determinar el grado de consolidación de los aprendizajes esenciales. Para ello, debemos partir de las mejoras propuestas en la memoria del curso anterior, como del análisis de los resultados obtenidos en el curso anterior y la toma de decisiones propuestas para el curso actual.

Debemos tener en cuenta que el currículo de la materia es circular, en el cual la gran mayoría de los contenidos de un curso, en cierta manera, se repiten y amplían el curso siguiente.

Es por ello, que debemos hacer hincapié en aquellos contenidos que no se pudieron desarrollar en su totalidad en el curso anterior, repasando y consolidando el aprendizaje de los mismos.

#### CONTENIDOS

##### **Bloque 1. Condición física y salud**

Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de

volumen, intensidad, frecuencia y descanso.

Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.

Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.

Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.

Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.

Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.

Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).

Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

## **Bloque 2. Juegos y deportes**

Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.

Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.

La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.

Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio

## **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.



Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.

Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...

Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

#### **Bloque 4. Expresión corporal y artística**

Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.

Procesos creativos en expresión corporal.

Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.

#### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.

Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva.

Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.

Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.

Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

##### **3.1.1 METODOLOGÍA**

IGUAL PARA TODA LA ETAPA

### 3.1.2 TEMPORALIZACIÓN

UNIDADES TRANSVERSALES: CALENTAMIENTO Y JUEGO LIMPIO

#### PRIMERA EVALUACIÓN:

- Condición Física IV (15):
  - Resistencia
  - Fuerza
  - Flexibilidad
- Higiene postural IV (2)
- Nutrición IV (2)
- Primeros Auxilios IV (2)

Examen (1)

#### SEGUNDA EVALUACIÓN:

- Ritmo y expresión (6)
- Iniciación a los deportes adversario: Palas (8)
- Deportes alternativos (6) Disco volador y baseball

Examen(1)

Repaso (1)

#### TERCERA EVALUACIÓN:

- Deportes colectivos (15)

Rugby

- M. natural (3)

Orientación (3)

Examen (1)

Repaso (1)

### 3.1.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN. INDICADORES

En los aspectos generales de la programación (apartado de evaluación) también se recogen algunos puntos importantes a tener en cuenta para la evaluación y calificación de los alumnos/as:

- El modo de evaluación
- La evaluación del alumno
- La calificación del alumno
- Criterios de calificación
- Alumnos con incapacidad total o temporal para la práctica de EF
- Evaluación de la labor docente
- Evaluación del proceso de la acción didáctica

### Educación Física. 4º ESO

Criterios de	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>	
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
	1.3. Elaborasencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.
	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.
2. 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.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.
	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.
	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.

	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.

<b>Bloque 2. Juegos Juegos y deportes</b>	
---	--

1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los

	implicados en las mismas.
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
3. Colaborar en la planificación y en la Organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.

de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.
---	---

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.
	1.2. Resuelve situaciones de práctica .Relacionadas con la actividad físico- deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de Las composiciones,utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	
<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico- deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p>
	<p>1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.</p> <p>1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>
<p>2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.</p>	<p>2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.</p> <p>2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</p> <p>2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.</p>
<p>3. 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.</p>	<p>3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.</p> <p>3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.</p>
<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>4.1. Diseña y pone en práctica, de forma autónoma habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.</p> <p>4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.</p>

<p>5. 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.</p>	<p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.</p>
	<p>5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.</p>
	<p>5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p>

### 3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN. ESTÁNDARES.



# 4ºESO

BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPE- TENCIAS CLAVE	UNIDADES DIDÁCTICAS												Σ	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
B.C. I	1.1. (3,5)	1.1.1	CMCBCT							0,5					0,5	Ex. teórico	
		1.1.2	CMCBCT							0,6					0,6	Ficha didáctica	
		1.1.3	CMCBCT		0,4	0,4									0,8	Ex. teórico	
		1.1.4	CMCBCT		0,4	0,4									0,8	Ficha didáctica	
		1.1.5	CMCBCT				0,4								0,4	Ficha didáctica	
		1.1.6	CMCBCT				0,4								0,4	Cuestionario	
	1.2 (3,2)	1.2.1	CMCBCT		0,4	0,4									0,8	Ex. teórico	
		1.2.2	SIEE	0,2	0,4	0,4									1	Test	
		1.2.3	CMCBCT	0,1	0,2	0,2									0,5	Test	
		1.2.4	CMCBCT	0,1	0,4	0,4									0,9	Test	
B.C. II	2.1. (3,05)	2.1.1	SIEE						0,15		0,1		0,17	0,15	0,57	Ex. teórico	
		2.1.2	CAA						0,15		0,1		0,17	0,15	0,57	Ex. teórico	
		2.1.3	CAA						0,15		0,1		0,17	0,15	0,57	Prueba práctica	
		2.1.4	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15	0,67	Ficha didáctica	
		2.1.5	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15	0,67	Prueba práctica	
	2.2 (3,05)	2.2.1	SIEE						0,15				0,17	0,15	0,47	Ex. teórico	
		2.2.2	SIEE						0,15				0,17	0,15	0,47	Prueba práctica	
		2.2.3	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15	0,5	Prueba práctica	
		2.2.4	CSC						0,15		0,2		0,17	0,15	0,67	Prueba práctica	
		2.2.5	CSC						0,15				0,17	0,15	0,47	Ficha didáctica	
		2.2.6	SIEE						0,15				0,17	0,15	0,47	Ex.teó/Pr. práct.	
B.C. III	3.1 (2,1)	3.1.1	CMCBCT											0,4	0,4	Ficha didáctica	
		3.1.2	CAA											0,5	0,5	Ex. teórico	
		3.1.3	SIEE											0,4	0,4	Prueba práctica	
		3.1.4	CSC											0,4	0,4	Cuestionario	
B.C.IV	4.1 (4)	4.1.1	SIEE					0,5			0,2	0,5			1,2	Coreografía	
		4.1.2	CEC/CL					0,6			0,2	0,6			1,4	Coreografía	
		4.1.3	CEC/CL					0,6			0,2	0,6			1,4	Cuestionario	
	5.1	5.1.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ex. teórico	
		5.1.2	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	

<b>B.C.V</b>	(1,8)	5.1.3	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
	5.2 (4,8)	5.2.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.2	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.3	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.4	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Cuestionario
		5.2.5	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ficha didáctica
		5.2.6	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.7	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.8	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
	5.3 (1,8)	5.3.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ex. teórico
		5.3.2	SIEE	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.3.3	CMCBCT								0,6							0,6	Ex teó/Pr. prác
	5.4 (1,2)	5.4.1	SIEE	0,4														0,4	Prueba práctica
		5.4.2	SIEE	0,4			0,4											0,8	Lista de control
	5.5 (1,8)	5.5.1	CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Aula virtual.
		5.5.2	CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	App/Kahoot/
		5.5.3	CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Cuestionarios....
	<b>PESO POR UNIDAD</b>				<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>30</b>	
	<b>EVALUACIONES POR CURSO</b>				<b>1ª EV</b>				<b>2ªEV</b>				<b>3ªEV</b>				<b>FINAL</b>		
	<b>CALIFICACIÓN POR EVALUACIÓN</b>				<b>10</b>				<b>10</b>				<b>10</b>				<b>30/3</b>		

