



**COLEGIO VALLE DEL MIRO
VALDEMORO - (Madrid)**



CURSO: 4º ESO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-2022

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 golpes 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

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.



CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones de la asignatura se repartirán de la siguiente manera:

- 40% de la nota: Exámenes prácticos.
- 20% de la nota: Exámenes teóricos.
- 30% de la nota: Actitud en clase: participación, colaboración, respeto de las normas.
- 10% de la nota: Cuaderno de prácticas, redacciones y trabajos.

En todas las pruebas escritas se aplicarán los criterios adoptados en la etapa relativos a ortografía, restando 0,1 a la nota final por cada falta de ortografía.

También se tendrá en cuenta la presentación de las pruebas, pudiendo descontar hasta 0,5 puntos de la nota por tachones, desorden, mala letra, ausencia de separación entre párrafos, etc.

La nota de la asignatura será la media de la nota de las tres evaluaciones.

En el caso de que haya un confinamiento y la educación tenga que ser a distancia, los criterios de calificación se verán modificados:

- 50% examen teórico.
- 50% actividades prácticas enviadas a través de vídeos.

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.

Los alumnos que no logren conseguir los criterios de evaluación de cada evaluación, tendrán un examen de recuperación que constará de una parte teórica y una parte práctica. Este examen se realizará una semana después de iniciar la siguiente evaluación.

Los alumnos que no alcancen los criterios de evaluación requeridos y los estándares de aprendizaje para superar la asignatura, deberán presentarse a la convocatoria ordinaria, y si no los alcanzan, deberán realizar una prueba en la convocatoria extraordinaria, en la que tendrán que realizar un examen teórico, un examen práctico y entregar el cuaderno con todos los contenidos desarrollados durante el curso y un diario de clase.



C./ Clara Campoamor, 2
28.342 Valdemoro - MADRID

T. 91 865 80 70
F. 91 865 81 64

info@colegiovalledelmiro.com
WWW.COLEGIOVALLEDELMIRO.COM

PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

Se le entregará al alumno un documento con los contenidos mínimos, las características del examen, su valor y las fechas en las que se realizarán.

En Enero los alumnos se presentarán a un examen teórico de los contenidos desarrollados en el curso anterior. Esta prueba valdrá un 40% de la nota. En el mes de mayo el alumno tendrá que realizar una prueba práctica de los contenidos desarrollados en el curso anterior y cuyo valor será de un 60%.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Los alumnos que no hayan alcanzado los criterios de evaluación en la convocatoria ordinaria, deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria. Los alumnos deberán realizar un examen práctico cuyo valor será de un 60 % de la nota, un examen teórico que valdrá un 30% de la nota, y deberán entregar el cuaderno con los apuntes desarrollados durante el curso y el diario de clase. El cuaderno tendrá un valor del 10%.