

PROGRAMACIÓN 4º ESO

OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en este curso tendrá como finalidad desarrollar los siguientes objetivos, adaptados y reformulados a partir de la Orden de 14 de julio de 2016 para la etapa, e iniciados el curso anterior.

1. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
2. Participar en las actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
3. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social.
4. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
5. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
6. Controlar los riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad.

7. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

9. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

CONTENIDOS

Los contenidos se han seleccionado de entre los cinco bloques habituales de la materia (*salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal, y actividades físicas en el medio natural*) presentados en la Orden de 14 de julio de 2016 de la Consejería de Educación, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, y se distribuyen en las unidades didácticas siguientes:

Trimestre	Unidades didácticas	Contenidos
1º	1.- El cuerpo y la adaptación corporal. 2.- Acondicionamiento físico general y test motores.	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas
2º	3.- Los nutrientes y la alimentación. 4.- Baloncesto. 5.- Balonmano	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

		<p>Habilidades específicas propias de baloncesto y balonmano. Juegos populares y tradicionales. Los factores presentes en el entorno.</p> <p>Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos.</p> <p>La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p>
<p>3º</p>	<p>6.- Voleibol</p> <p>7.- Naturaleza: Orientación y senderismo</p> <p>8.- Malabares.</p> <p>9.- Expresión corporal.</p>	<p>Habilidades específicas propias de voleibol. Los factores presentes en el entorno.</p> <p>Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos.</p> <p>La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</p> <p>Juegos alternativos. Malabares.</p> <p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</p> <p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano. Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p>

METODOLOGÍA

El departamento de EF ha definido unas líneas metodológicas generales que cada profesor concretará en su programación de aula. Son éstas:

- Retroalimentación: es esencial que el alumnado reciba una información permanente sobre el resultado de sus acciones como fuente de nuevos aprendizajes. Dicha información debe abarcar los ámbitos afectivos (bien, muy bien, regular, mal) y técnico (debes mejorar la colocación de los pies, flexiona las rodillas, vuelve al centro de la pista cuando golpees, etc.).
- Sentido del esfuerzo: se inculcará la importancia de esforzarse, en este caso por medio de la actividad física, para alcanzar metas y plantearse nuevos retos.
- Partir del nivel inicial: supone la base de actuación para ajustar las programaciones a las necesidades, características, posibilidades y demandas del alumnado.
- Enfoque globalizado: la concepción global de aprendizajes que persigue la actual normativa se favorecerá con estas conexiones:
 - Transversalidad: la educación en valores impregnará todas las unidades didácticas. Especial relevancia adquirirá la coeducación, con el objetivo de hacer frente a los estereotipos y actitudes sexistas que rodean el ámbito físico deportivo.
 - Interdisciplinariedad: planteando contenidos que integren a diferentes áreas del currículo.
 - Individualización de las tareas: ajustar a las tareas a las características individuales de cada alumno/a en función de las posibilidades.
 - Uso de diferentes técnicas y estilos de enseñanza: en líneas generales la intención durante el curso será evolucionar desde un mayor protagonismo de técnicas instructivas hacia la mayor relevancia de las indagativas. Con esto se pretende que el alumnado adquiera mayor autonomía en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se usarán distribuciones en gran grupo o en subgrupos, según actividades y contenidos. Estilos más empleados: modificación del mando directo, enseñanza modular, asignación de tareas, trabajo por estaciones (rincones de trabajo), enseñanza recíproca y microenseñanza.
 - Seguridad: es evidente que en todas las propuestas que hagamos debe primar la seguridad de los alumnos/as. Para ello, se trabajarán normas generales de comportamiento y seguridad, se revisará el estado de materiales e instalaciones, se empleará obligatoriamente una indumentaria apropiada, etc.

- Variedad: la variedad de actividades es una garantía de motivación. No se trata de estar constantemente cambiando de actividad, ya que en muchos casos es imprescindible para garantizar el aprendizaje la repetición frecuente

- Innovación: las programaciones de aula de los diferentes grupos deben introducir novedades con respecto a cursos académicos anteriores, fruto de la reflexión del docente y de las aportaciones del alumnado. Este hecho permitirá que alcancen un enfoque dinámico y actual.

- Organización: las sesiones prácticas tendrán la siguiente estructura:

1. Tiempo inicial de carácter informativo (5').
2. Tiempo central (45'), normalmente con un periodo variable para el calentamiento, para la actividad principal y para la vuelta a la calma.
3. Tiempo final para recogida de material, anotación de datos, evaluación de lo realizado y aseo personal (10').

EVALUACIÓN

Criterios de evaluación 4ESO (adaptados de la Orden de 16 de julio de 2016)

1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
3. Conocer los factores de la condición física y motriz, sobre las actividades físico-deportivas practicadas, identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
4. Analizar críticamente el fenómeno deportivo (la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida), reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas, asumir la responsabilidad de la propia seguridad y la de otros en la práctica de actividad física.
5. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas
6. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje así como expresarse con arreglo al nivel.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Competencias</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>	<i>Instrumentos</i>
1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel.	CAA	Realiza los tests de aptitud física de acuerdo a su condición Realiza los tests de destreza deportiva de acuerdo a su condición Ejecuta con solvencia los fundamentos técnicos y tácticos deportivos Ejecuta con solvencia los ejercicios de la orientación deportiva	Tests de aptitud física Tests de destrezas deportivas Registros de observación
	SIEP	Realiza calentamientos de forma autónoma	Prueba oral individual
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CEC	Participa en expresión corporal y en actividades rítmicas	Registro de observación
3. Conocer los factores de la condición física y motriz, sobre las actividades físico-	CMCT	Conoce con suficiencia los elementos y factores de la condición motriz, de los deportes y juegos practicados, y demuestra	Pruebas escritas

deportivas practicadas, identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.		conocimientos sobre las características de las actividades físicas que inciden en la salud y sus beneficios	
4 y 5. Analizar críticamente el fenómeno deportivo (la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida), reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas, asumir la responsabilidad de la propia seguridad y la de otros en la práctica de actividad física. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas	CSC	Mantiene actitud crítica ante comportamientos antideportivos Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del entorno natural, materiales e instalaciones Se comporta con respeto y equidad con sus compañeros Presenta hábitos adecuados sobre la indumentaria deportiva Cumple las indicaciones sobre seguridad, respeto y colaboración	Registros de observación
6. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje así como expresarse con arreglo al nivel.	CD	Utiliza las TIC para los contenidos del curso.	Trabajos escritos Pruebas escritas
	CCL	Comunica información en los soportes y entornos apropiados	Pruebas y trabajos realizados

Relación de los criterios de evaluación de 4ESO con las competencias clave y con los estándares de aprendizaje.


Evaluaciones trimestrales

	Unidades didácticas	Comp	Estándares de aprendizaje	% calificación	Instrumento y porcentaje
1	1. El cuerpo y la adaptación corporal.	CAA	Realiza los tests de aptitud física de acuerdo a su condición	5%	Test lanzamiento balón medicinal (4) Test salto horizontal (4) Test salto vertical (4)

2	2. Acondicionamiento físico general y test motores.				Test abdominales /minuto (4) Test velocidad desplazamiento (4) Test velocidad 10x5 (4) Test de Cooper o similar (4) Test del cajón (4) Tapping-test (4)
		SIEP	Realiza calentamientos de forma autónoma		Examen oral o escrito individual (4)
		CSC	Mantiene actitud crítica ante comportamientos antideportivos Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del entorno natural, materiales e instalaciones Se comporta con respeto y equidad con sus compañeros Presenta hábitos adecuados sobre la indumentaria deportiva Cumple indicaciones de seguridad, respeto y colaboración	10%	Registro de observación actitudinal (14) Registro de indumentaria y bolsa de aseo (14)
		CMCT	Conoce con suficiencia los elementos y factores de la condición motriz y demuestra conocimientos sobre las características de las actividades físicas que inciden en la salud y sus beneficios	20%	Prueba escrita (24)
		CD	Utiliza las TIC para los contenidos del curso.		Prueba escrita (4)
	CCL	Comunica adecuadamente información en los deportes y entornos apropiados.	Prueba escrita (4)		
	3. Los nutrientes y la alimentación. 4. Baloncesto. 5. Balonmano.	CAA	Realiza los tests de destreza deportiva de acuerdo a su condición. Ejecuta con solvencia los fundamentos técnicos y tácticos deportivos.	5%	Test baloncesto bote (5) Test baloncesto tiro libre (5) Test baloncesto conducción (5) Test baloncesto pase-diana (5) Test balonmano conducción (5) Test balonmano lanzamiento (5) Test balonmano portero (5)
		SIEP	Realiza calentamientos de forma autónoma		Examen oral o escrito individual (5)
		CSC	Mantiene actitud crítica ante comportamientos antideportivos Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del entorno natural, materiales e instalaciones Se comporta con respeto y equidad con sus compañeros Presenta hábitos adecuados sobre la indumentaria deportiva Cumple indicaciones de seguridad, respeto y colaboración	10%	Registro de observación actitudinal (14) Registro de indumentaria y bolsa de aseo (14)
		CMCT	Conoce con suficiencia los elementos y factores de los deportes practicados, y demuestra conocer las características de las actividades físicas que inciden en la salud y sus beneficios	20%	Prueba escrita (24)
CD		Utiliza las TIC para los contenidos del curso.	Prueba escrita (4)		
CCL	Comunica adecuadamente la información en los deportes y entornos apropiados		Prueba escrita (4)		

3	6. Voleibol	CAA	Realiza los tests de destreza deportiva de acuerdo a su condición.	5%	Test voleibol saque bajo (5) Test voleibol toque de dedos (5) Test voleibol toque antebrazos (5) Registro de observación de orientación (5) Registro de observación de naturaleza (5) Registro de observación de malabares (5)
	7. Naturaleza: orientación y senderismo	SIEP	Realiza calentamientos de forma autónoma		Examen oral o escrito individual (5)
		CEC	Participa adecuadamente en expresión corporal y en actividades rítmicas		Registro de observación en participación (5)
	8. Malabares.	CSC	Mantiene actitud crítica ante comportamientos antideportivos Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del entorno natural, materiales e instalaciones Se comporta con respeto y equidad con sus compañeros Presenta hábitos adecuados sobre la indumentaria deportiva Cumple indicaciones de seguridad, respeto y colaboración	10%	Registro de observación actitudinal (14) Registro de indumentaria y bolsa de aseo (14)
	9. Expresión corporal	CMCT	Conoce con suficiencia elementos y factores básicos de los deportes y juegos practicados, y demuestra conocimientos básicos sobre las características de las actividades físicas que inciden en la salud y sus beneficios	15%	Prueba escrita (24)
		CD	Utiliza las TIC para los contenidos del curso..		Prueba escrita (4)
		CCL	Comunica adecuadamente la información en los soportes y entornos apropiados		Prueba escrita (4)

Anexo I

	<p>ADAPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN PARA EL CASO DE DOCENCIA TELEMÁTICA POR CONFINAMIENTO</p>	CURSO 2020-2021

	PROGRAMACIÓN PRESENCIAL	PROGRAMACIÓN TELEMÁTICA
METODOLOGÍA	<p>ESTILOS DE ENSEÑANZA BASADOS EN LA REPRODUCCIÓN, ASÍ COMO ESTILOS BASADOS EN LA INDAGACIÓN.</p> <p>FEEDBACK AFECTIVO, EXPLICATIVO.</p> <p>ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE LA CLASE EN 10' PARA EL CALENTAMIENTO, 30' PARTE PRINCIPAL Y 5' VUELTA A LA CALMA. ADEMÁS, SE INCLUYE EL TIEMPO DE EXPLICACIÓN INICIAL Y EL DE LAS TAREAS.</p>	<p>ESTILOS DE ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADORES COMO LOS PROGRAMAS INDIVIDUALES PARA CONDICIÓN FÍSICA.</p> <p>FEEDBACK AFECTIVO PARA EL RECONOCIMIENTO DEL TRABAJO REALIZADO EN TIEMPOS DE COVID</p> <p>USO DE PLATAFORMAS DIGITALES, COMO SENECA, GOOGLE CLASROOM, GMAIL PARA INFORMAR AL ALUMNADO SOBRE LA ASIGNATURA</p>
INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN y CALIFICACIÓN	<p>REGISTRO DE OBSERVACIÓN, TEST DE CONDICIÓN FÍSICA ESTANDARIZADOS, PRUEBAS ESCRITAS, LISTA DE CONTROL, RÚBRICAS.</p>	<p>LOS INSTRUMENTOS PASAN A SER FUNDAMENTALMENTE TRABAJOS MONOGRÁFICOS, TEST DE COMPRENSIÓN COMO KAHOOT, VÍDEOS PARA RETOS DEPORTIVOS</p>

	<p>LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN SON LOS REFERENTES A LA HORA DE CONOCER LOS LOGROS ALCANZADOS POR EL ALUMNO. Y LOS ESTÁNDARES SON ESPECIFICACIONES DE LOS CRITERIOS, QUE DETALLAN DE FORMA RIGUROSA LO QUE SE DEBE MEDIR.</p> <p>LOS PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN VAN ASOCIADOS A LOS CRITERIOS Y ESTÁNDARES TRABAJADOS EN CADA UNIDAD Y TRIMESTRE.</p>	<p>LOS CRITERIOS Y ESTÁNDARES SE RESPETARÁN, CON LA SALVEDAD QUE ADQUIEREN UN MAYOR PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN LOS REFERENTES A LA COMPETENCIA DIGITAL, CONDICIÓN FÍSICA O TRABAJOS ESCRITOS.</p>
<p>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</p>	<p>ORDINARIA: ADAPTACIÓN DE LA PRÁCTICA MEDIANTE FICHAS TEÓRICAS O DIARIO DEL ALUMNO.</p> <p>DIFERENTE A LA ORDINARIA: METODOLOGÍAS SOCIALIZADORAS PARA INTEGRAR, REDUCCIÓN DE LA INTENSIDAD EN ASMÁTICOS, EVITAR PLIOMETRÍA EN OBESOS, ADAPTACIÓN DE EJERCICIOS DE FUERZA-RESISTENCIA PARA ALUMNOS CON ESCOLIOSIS</p>	<p>EN CASO DE PRESENTACIÓN DE VÍDEOS SOBRE RETOS DEPORTIVOS, EL ALUMNADO QUE NO PUEDA REALIZARLOS POR PROBLEMAS MÉDICOS, REALIZARÁ TRABAJOS ESCRITOS DE INVESTIGACIÓN.</p> <p>EN CUANTO A LA DIFERENTE A LA ORDINARIA, CUIDAREMOS LOS CRITERIOS Y PAUTAS PRESCRITAS PARA POSIBLES RUTINAS DE CONDICIÓN FÍSICA (ASMA, ALERGIAS...)</p>

<p>SUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.</p>	<p>SUPERACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL SIGUIENTE AÑO O TRABAJOS DE SEGUIMIENTO O REFUERZO SOBRE LOS CONTENIDOS A SUPERAR</p>	<p>REALIZACIÓN DE TRABAJOS O PRUEBAS SOBRE LOS CONTENIDOS NO SUPERADOS.</p>
---	--	---