

Curso 2019-2020

4º ESO. EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos

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.

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.

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 cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

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.

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.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

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.

Balance energético entre ingesta y gasto calórico

Criterios de calificación

En la calificación de cada evaluación se ponderan los siguientes apartados:

- **40%** Pruebas y test de condición física, circuitos de habilidades técnicas deportivas, resolución de situaciones reducidas de juego en diferentes deportes y presentación de montajes artístico-expresivos.
- **25%** Exámenes, orales y/o escritos, y trabajos realizados en el centro y fuera del centro educativo.
- **35%** Actitud del alumno en clase (trabajo en equipo de forma responsable, colaborar en la recogida y distribución de material, interés y participación en clase, esfuerzo en el desarrollo de las sesiones, retrasos y faltas injustificadas, ausencia de vestimenta adecuada para la práctica deportiva, faltas de respeto a compañeros, al profesor, uso indebido del material e instalaciones disponibles, comportamientos poco cívicos e indecorosos, etc.).

La evaluación final se calificará con la nota media ponderada de las tres evaluaciones del curso. Las tres evaluaciones contarán por igual.



Comunidad de Madrid

Instrumentos de evaluación

La evaluación se realizará durante el curso, con los siguientes instrumentos:

- Pruebas orales y/o escritas.
- Trabajos realizados en casa.
- Test y pruebas de condición física.
- Pruebas de habilidades técnicas deportivas desarrolladas en circuitos específicos.
- Pruebas sobre resolución de situaciones reducidas de juego en diferentes deportes.
- Presentación de montajes artístico-expresivos grupales
- Fichas de ejercicios y cuaderno de actividades del alumno.
- Observación directa sobre actitud y comportamiento del alumno en el aula, recogido en listas de control y registros anecdóticos.

Materiales didácticos del alumno

Los materiales necesarios para la asignatura son los siguientes:

- Ropa y calzado deportivo (de uso obligatorio y cuya ausencia implicará la no realización de la clase).
- Material deportivo variado (balones, raquetas, marcas rígidas y flexibles, colchonetas, etc.). Material aportado por el departamento de Educación Física. Al comienzo de las clases se contará y revisará el estado de dicho material y, al finalizar la sesión, todo el alumnado colaborará en la recogida y recuento, siendo el grupo al completo responsable del citado material mientras dure la clase.
- Carpeta de fundas en las que se recogen las distintas fichas de actividades y apuntes relativos a las diferentes unidades didácticas trabajadas (portfolio o cuaderno de la asignatura).

Criterios de evaluación

El alumno aprobará la materia cuando demuestre que supera los siguientes criterios de evaluación:

1. Resolver situaciones motrices aplicando 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. 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.

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 la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

6. 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.

7. 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.

8. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

9. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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.

11. 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.

12. 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.

Estándares de aprendizaje evaluables

Los estándares de aprendizaje evaluables son las especificaciones de los criterios de evaluación que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada materia. Puede leer estos estándares en las páginas 220 a 222 del **Decreto 48/2015** de la Comunidad de Madrid publicado en el BOCM o pedir una copia en el centro educativo.

Recuperación de la materia pendiente

En el caso de tener la materia suspensa de un curso anterior, se realizará una **prueba final** en mayo conformada como sigue:

- **Apartado conceptual (50%):** consistente en la realización de un examen escrito o elaboración de un trabajo que incluirá los contenidos teóricos especificados en el curso



Comunidad de Madrid

pendiente.

- **Apartado práctico (50%):** donde se llevarán a cabo una o varias pruebas y/o test prácticos relativos a los contenidos prácticos desarrollados en el curso pendiente.

Otros datos de interés

Seguridad

Para evitar lesiones queda prohibido llevar anillos, cadenas, pulseras, relojes, llaves, teléfonos móviles, etc. durante el desarrollo de las sesiones. Además, se evitará bromear con empujones, zancadillas, etc.

Por otro lado, el departamento de Educación Física no se responsabiliza de la pérdida o hurto de ningún objeto de valor (móviles, aparatos electrónicos, dinero, etc.)

Higiene

Después de la clase de Educación Física el alumno dispondrá de tiempo para asearse y cambiarse de ropa. Sería muy recomendable que el alumnado llevase ropa para cambiarse después de las clases, al menos una camiseta.

Lesiones o enfermedad incapacitante

Los/as alumnos/as que se lesionen a lo largo del curso, así como los que tengan alguna lesión limitante permanente, sólo estarán exentos de la parte práctica de la asignatura que no puedan realizar. No obstante, será obligatorio presentar un informe médico cuando sea por poco tiempo, y un certificado médico oficial cuando sea para todo el curso o un tiempo muy prolongado. En el informe o certificado deberá constar la lesión o enfermedad que se padece, el tiempo aproximado de curación y el tipo de ejercicio que no se puede realizar.

En aquellos casos en que el alumno requiera ser evaluado únicamente a través de pruebas teóricas y trabajos, se valorará con un **80% la parte teórica** (exámenes, trabajos, fichas...) y con un **20% la actitud**.

Por otro lado, el profesorado de Educación Física no se hace responsable de las consecuencias que puedan derivarse del ocultamiento de enfermedades, síndromes o lesiones por parte de los padres y/o alumnos/as.

Alumnos exentos

Los/as alumnos/as exentos de la práctica de Educación Física deberán aportar el mencionado justificante médico y cumplirán las mismas normas de asistencia y puntualidad que el resto de compañeros/as. Llevarán a clase el cuaderno para hacer un diario de las sesiones prácticas y presentarán un trabajo por evaluación del tema que marque el profesor.

Bilingüismo

Los exámenes teóricos serán en inglés, así como todos y cada uno de los trabajos que se deban presentar a lo largo del curso.

Nombre del alumno/a:

Nombre y firma del padre/madre/tutor(a):

Fecha: