

EDUCACIÓN FÍSICA

4º curso

1. Contenidos del curso

Bloque 1. Contenidos comunes.

- Estrategias de búsqueda y selección de información.
- Utilización de fuentes de información digitales.
- Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos.
- Comunicación a través de los canales telemáticos.
- Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos

Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.

- Repertorio de elementos técnicos. Automatización.
- Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.
- Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones
- El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma,
- Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado.
- Planificación de una sesión de entrenamiento.
- Planificación de la propia actividad física.
- La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo.
- Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura.
- Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio.
- Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física.
- Material deportivo adecuado al propio nivel.
- Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico-deportiva.
- Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva.
- Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico-deportivas.
- Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona.
- Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud.
- Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud.

Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición.

- Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico).
- Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios.
- Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición.

Bloque 4. Situaciones de cooperación.

- Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición.
- Coordinaciones tácticas colectivas básicas
- Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles.
- Realización de la acción apropiada.
- Discriminación de los diversos roles de juego
- La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo.
- Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes situaciones de la práctica deportiva.
- Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre.
- Planificación y organización de actividades deportivas.
- La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada.
- El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades
- El deporte como manifestación en diversos órdenes
- Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte
- Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico-deportivas
- Trabajo en equipo: cooperación, respeto.

Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.

- Planificación de actividades físico-deportivas en distintos medios
- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Valoración del patrimonio natural para la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Adopción de medidas prácticas.
- Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.

Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión.

- Directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida.
- Participación en composiciones coreográficas colectivas, con apoyo de una estructura musical
- Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.

TÍTULOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

- 1: Presentación. Herramientas on-line y protocolo Covid-19 en E.F
- 2: Calentamiento específico.
- 3: Actividades en el medio natural: Orientación
- 4: Valoración de la condición física. Test de C.F
- 5: Fuerza. Tipos de fuerza. Métodos de entrenamiento
- 6: Lesiones deportivas y primeros auxilios
- 7: Bádminton
- 8: Atletismo: Carreras lisas, salidas, vallas y salto.

- 9: Resistencia II: Aeróbica-anaeróbica.
- 10: Expresión corporal. Creaciones coreográficas.
- *11: Deportes alternativos.
- *12: Deportes de equipo.
- *13: Actividades en el Medio Natural. Equitación
- *UU.DD reservadas para el final del curso. Su realización, así como la distribución temporal, queda sujeta a la evolución de la situación sanitaria, y las futuras modificaciones legales que puedan surgir a lo largo del curso.

Materiales que deberá usar el alumno

- Recursos informáticos: Impartidos en clase de forma presencial, el alumno también tendrá acceso a los mismos en el Aula Virtual (Moodle) de su grupo. En previsión a una posible enseñanza no presencial, paralelamente se creará un grupo-clase de Teams, dónde se continuará con la materia siguiendo el horario establecido al inicio de curso.
- Indumentaria: Ropa deportiva, cómoda, y de abrigo (durante el actual curso 2020/21, se aumentará el número de horas que se impartirán en el exterior)
- Mascarilla: Se recomienda que sea homologada, que no se caiga o baje con el movimiento, y permita una buena respiración.
- Botella de agua llena y señalizada: Los vestuarios permanecerán cerrados, por lo que no se podrá acceder a los mismos a beber durante la clase.

2. Criterios de evaluación

1.1. 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.

2.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

2.2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

2.3. 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.

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

2.5. 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

3.2. 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

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

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

5.1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.

cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

6.1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

3. Criterios de calificación

Obtención de la calificación en las evaluaciones parciales

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA EVALUACIÓN:

- 1.- Asistencia, material deportivo y cumplimiento de normas (RRI y protocolo Covid-19)
- 2.- Entrega de trabajos y diarios de entrenamiento.
- 3.- Reflexión sobre su estado de C.F y salud. (test de C.F)
- 4.- Trabajo en equipo y valores deportivos.
- 5- Autonomía.
- 6.- Profundización en los contenidos teóricos.
- 7.- Esfuerzo personal y progresión individual.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

- 1.- Cumplimiento de normas y esfuerzo, asistencia a clase e higiene (**20%**)
- 2- Diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico (**30%**)
- 3.- Pruebas prácticas (**50%**): Pruebas deportivas, montajes finales, test de condición física, ejecuciones técnicas, coreografías, representaciones, y aquellos otros que considere oportunos el profesor responsable de cada curso.

* Debido a la actual crisis sanitaria, en el supuesto caso de impartir enseñanza no presencial, los criterios de calificación se modificarán. Un 70% corresponderán al diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico, y un 30% a las pruebas prácticas.

Se considera que el alumno ha superado la evaluación cuando la suma de los instrumentos sea igual o superior a 5 puntos de un total de 10.

Los criterios expuestos serán válidos para cualquiera de las evaluaciones, para cada Unidad Didáctica, y para la evaluación final.

Para conseguir una calificación mínima de 5 o aprobado, el alumno debe superar como mínimo aquellos estándares de aprendizaje considerados como básicos y que se encuentran especificados en la Programación Didáctica del área.

Recuperación de las evaluaciones parciales no superadas

Los alumnos que no superen la 1º y/o 2º evaluación tendrán la opción de realizar un examen de recuperación en el 3º trimestre. Si la suma de los trimestres es igual o superior a 5, el alumno podrá elegir entre realizar el examen de recuperación para subir nota o se podrá quedar con la media obtenida entre las 3.

Obtención de la calificación en la evaluación final de junio

La media de las notas de las 3 evaluaciones parciales supondrá la nota final de junio.

Obtención de la calificación en la evaluación extraordinaria

El alumno que no supere la asignatura en junio se podrá presentar a la prueba extraordinaria de septiembre y deberá superar un examen escrito y realizar una prueba práctica a modo de circuito.

Calificación de esta asignatura como pendiente de otro curso

Si el alumno no supera la evaluación extraordinaria de septiembre y promociona con la asignatura pendiente. El profesor del siguiente curso se encargará de realizar un examen teórico-práctico previo aviso sobre los contenidos de este.