

PROGAMACIÓN SIMPLIFICADA EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO

OBJETIVOS

VINCULACIÓN OBJETIVOS DE MATERIA CON LOS DE ETAPA	
OBJETIVOS DE E.F. SECUNDARIA	OBJ. RD1105/2014 D111/2016
1. 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, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.	K
2. 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.	B K
3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.	B G K
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.	B K
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto	K
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.	C D L K
7. 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.	A B C K
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físico-deportivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.	F G K
9. 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.	K J DECRETO: B
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad físico-deportivo, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.	G K
11. 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.	A C J K

12. 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.	E
--	----------

Vinculación de objetivos de 4º ESO con la materia de educación física

OBJETIVOS 4º ESO	OBJ. EF
a.1.1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su salud y calidad de vida.	1, 2
a.1.2. Adoptar hábitos adecuados en cuanto a actividad física, alimentación, hidratación, etc. y una actitud crítica en cuanto a hábitos perjudiciales (alcohol, drogas, tabaco, trastornos alimentarios...).	1, 2, 3
a.1.3. Planificar y llevar a cabo actividades físico-deportivas grupales que les permitan satisfacer sus propias necesidades.	4
a.1.4. Conocer las lesiones más frecuentes relacionadas con la actividad física y los protocolos de actuación tanto en AF como en la vida cotidiana.	8
a.1.5. Participar en actividades para el desarrollo de habilidades específicas, aspectos técnicos, tácticos y estratégicos en actividades de colaboración, oposición y colaboración – oposición.	7
a.1.6. Conocer, investigar, proponer y practicar juegos populares, tradicionales y alternativos.	4, 12
a.1.7. Organizar y participar en eventos de los deportes practicados.	6
a.1.8. Adoptar una actitud crítica con respecto a los comportamientos antideportivos, tanto de participantes como de espectadores.	11
a.1.9. Participar en la creación de montajes con diferentes técnicas de expresión (acrosport, circos musicales...), interaccionando con los demás.	6
a.1.10. Ocupar su tiempo libre de forma activa y saludable, a través de la actividad física.	1, 3
a.1.11. Conocer formas de desplazamiento en los diferentes entornos de Andalucía, teniendo en cuenta aspectos de seguridad y respeto al medio natural	9, 10

CONTENIDOS

	4ºESO
--	--------------

<p>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. - 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. - La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. - La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. - Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. - Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. - Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. - Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. - El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. - Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. - Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. - Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. - Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. - Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. - Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y entornos apropiados.
<p>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

JUEGOS Y DEPORTES	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. - Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. - La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. - Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. - La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. - Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. - Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. - Las características de cada participante. - Los factores presentes en el entorno. - Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. - 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, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
EXPRESIÓN CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivas que integren técnicas de expresión corporal. - Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. - Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. - La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. - Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. - Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. - Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. - Fomento de los desplazamientos activos. - Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. - Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

COMPETENCIAS CLAVES

Teniendo como referencia *el RD1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria y Obligatoria y del bachillerato y la Orden del 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, e regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado*

Secundaria

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de **las competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación- oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.)

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. Son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia **aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a cruciales para la adquisición de esta competencia

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artísticas-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital en el alumnado (CD)** con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

A continuación, se expondrá una concreción de y vinculación de los criterios de evaluación de cada curso relacionados con las Competencias Claves y los criterios de evaluación comunes en el Proyecto de Centro.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO Y COMP. CLAVES	C.E. COMUNES PC
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos. Tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	B,
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	B,

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración – oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	B,
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.	B,
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.	B,
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	B,
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 personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.	A, B, C
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. CAA, CSC, CEC.	A, B, D
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno. CMCT, CAA, CSC.	B, G
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. CCL, CSC.	A, B, C, G
11. 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. CCL, CAA, CSC, SIEP.	B, C, D

A continuación, se establecerá una concreción de los criterios de evaluación tomando como referencia los estándares de aprendizaje establecidos en el RD. 1105/2014.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO Y COMP. CLAVES/ EA

CRITERIO 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos. Tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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 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.

CRITERIO 2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando

los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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 artísticos 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 artísticos y expresivos aportando y aceptando propuestas.

CRITERIO 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración – oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.

CRITERIO 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.

CRITERIO 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su

relación con la salud. CMCT, CAA.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.

CRITERIO 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.

CRITERIO 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 personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.

CRITERIO 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. CAA, CSC, CEC.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL

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.
CRITERIO 9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno. CMCT, CAA, CSC.
<u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u>
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.
CRITERIO 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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
<u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u>
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.
CRITERIO 11. 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. CCL, CAA, CSC, SIEP.
<u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u>
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.

●Procedimientos de evaluación

Atendiendo a la **Orden ECD 65/2015**, los procedimientos de evaluación serán utilizables, como la observación sistemática del trabajo de los alumnos, las pruebas orales y escritas, el portfolio, los protocolos de registro, o los trabajos de clase, permitirán la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente.

Además teniendo en cuenta el **Artículo 15 de la Orden del 14 de julio**, *el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.*

BLOQUE CONTENIDOS 4º ESO	CRITERIOS EVALUACIÓN	PONDERACIÓN	INSTRUMENTOS	COMPETENCIAS CLAVES
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	4	3 %	RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS EXÁMENES ESCRITOS	CMCT, CAA
	5	12 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS PRUEBAS FÍSICAS	CMCT, CAA
	6	5 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS EXÁMENES ESCRITOS	CMCT, CAA, CSC
	8	2 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, CEC
	9	2 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC
	10	18 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	1	13 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC, SIEP
	4	3 %	RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS EXÁMENES ESCRITOS	CMCT, CAA
	5	12 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS PRUEBAS FÍSICAS	CMCT, CAA
	6	5 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS EXÁMENES ESCRITOS	CMCT, CAA, CSC
	10	18 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC
	JUEGOS Y DEPORTE	3	11 %	RÚBRICAS HOJAS DE OBSERVACIÓN
7		3 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN TRABAJOS ESCRITOS	CAA, CSC, SIEP
8		2 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, CEC

	10	18 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC
	11	16 %	RÚBRICAS HOJAS DE OBSERVACIÓN	CCL, CAA, CSC, SIEP
EXPRESIÓN CORPORAL	2	13 %	RÚBRICAS HOJAS DE OBSERVACIÓN	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC
	1	13 %	RÚBRICAS HOJAS DE OBSERVACIÓN	CMCT, CAA, CSC, SIEP
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	9	2 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC

Promoción: seguimos lo especificado en el Plan de Centro.

Metodología:

Vamos a exponer específicamente las estrategias metodológicas a llevar a cabo desde la materia de Educación Física:

- Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

- Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

- La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

- La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

- La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

- En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

- La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

- Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

- Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

- Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

- Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

- Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.
