Departamento de Educación Física

Resumen programación 4º ESO.

JAIME GUTIERREZ MACIAS

Contenidos

		BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3	BLOQUE 4	BLOQUE 5	BLOQUE 6
TRIMESTRE 1	Calentamiento general / específico	X	X				
	Resistencia	X	X				
	Fuerza	X	X				
	Flexibilidad	X	X				
	Velocidad	X	X				
TRIMESTRE 2	Comba	X	X				X
	Voleibol	X			X		
	Deportes alternativos	X		X	X		X
TRIMESTRE 3	Orientación	X		X		X	
	Primeros auxilios	X	X				
	Juegos adaptados	X		X			

Estándares básicos

1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

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.

2.1 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.

2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

4.2 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.

4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

3.2 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.

1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterios de calificación

	4º ESO			
SABER	Cuestionario		25%	40%
	Trabajos diarios		15%	
SABER HACER	Pruebas motrices	Parte individual	40%	50%
		Retos		
	Ejecución diaria		10%	
SABER SER	Saber actuar		5%	10%
	Saber convivir		5%	

Respecto estos criterios, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- No entregar algún trabajo diario sin justificación resta **0.5 puntos**.
- En cada uno de los apartados evaluados se debe obtener, al menos, una **nota mínima de 3** para poder hacer la media con el resto de apartados.

- El apartado **SABER SER** se evaluará a través del documento **RESPONSABILIZA-T**, en el cual se recogen los aspectos a tener en cuenta desde el punto de vista actitudinal.

Dentro del apartado **SABER HACER**, los exentos parciales recuperarán cuando puedan, mientras que a los exentos totales se les modificarán los criterios de calificación en función del curso.