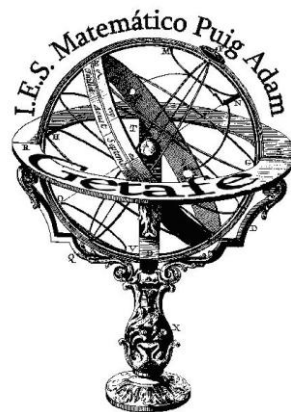


IES MATEMÁTICO PUIG ADAM
(GETAFE)

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE EDUCACIÓN FÍSICA
EDF 4º ESO EXTRACTO

CURSO 2019-2020



ÍNDICE

1.	Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias.....	2
2.	Procedimientos e instrumentos de evaluación	15
3.	Criterios de calificación	15
4.	Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico	16
5.	Sistema de recuperación de materias pendientes	16
6.	Prueba extraordinaria.....	17

1. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		TRIMESTRE: 1º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas.</p> <p>1. Técnica de desplazamiento sobre los patines.</p> <p>2. Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.</p> <p>3. Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.</p> <p>4. La superación de retos personales como motivación.</p>	<p>Bloque 1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas.</p> <p>1. Ser capaz de desplazarse en un recorrido señalado. Ser capaz de realizar un zigzag en un recorrido previamente señalado.</p> <p>2. Aplicar las técnicas propuestas y existentes para este deporte.</p> <p>3. Conocer la indumentaria y los materiales necesarios para la realización de las pruebas propuestas. Ser capaces de realizar un calentamiento específico para este deporte. Aplicar las sesiones de relajación y estiramiento necesarias para este deporte.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de</p>	<p>Realización de un examen práctico de las pruebas señaladas en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de las pruebas señaladas en este bloque. (20%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (30%).</p>

<p>Bloque 2. Salud.</p> <p>1. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.</p> <p>4. Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.</p>	<p>4. Haber realizado correctamente cada una de las pruebas propuestas.</p> <p>Bloque 2. Salud.</p> <p>1. Conocer los beneficios de la vida sana en contra del sedentarismo y demás actitudes perjudiciales para la salud.</p> <p>2. Saber utilizar los medios existentes para la prevención de accidentes deportivos, sabiendo utilizar materiales e instalaciones en la actividad físico deportiva diaria.</p> <p>3. Saber cuáles son los niveles saludables en la actividad físico deportiva.</p> <p>4. Conocer en todo momento cuales son los hábitos posturales básicos para la actividad físico deportiva y la actividad cotidiana para evitar lesiones por malas praxis.</p> <p>5. Saber cuantificar el esfuerzo y aplicar después las medidas</p>	<p>progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre la actividad física y salud.</p> <p>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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas y más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la</p>	<p>Realización de un examen práctico de las pruebas señaladas en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de las pruebas señaladas en este bloque. (20%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (30%).</p>
---	--	---	---

<p>5. Control de intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción del esfuerzo, el pulsómetro.</p>	<p>necesarias de recuperación.</p> <p>6. Realizar los test físicos.</p>	<p>salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5. Mejorar y 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.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>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</p>	
--	---	--	--

		<p>adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p> <p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de la actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de</p>	
--	--	---	--

<p>Bloque 3. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>Bloque 3. Balances energético entre ingesta y gasto calórico.</p> <p>1. Que el alumno tome conciencia de la importancia de la hidratación y de la alimentación, antes durante y después de la actividad física.</p> <p>2. Ser capaz de realizar una dieta equilibrada adecuada a su edad.</p>	<p>práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p> <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre la actividad física y salud.</p> <p>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.</p>	<p>Realización de un trabajo sobre la pirámide de nutrición y su importancia. En la vida cotidiana y en la deportiva (60%).</p> <p>El resto de la nota será por la práctica diaria.</p>
--	---	---	---

		<p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas y más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	
--	--	--	--

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		TRIMESTRE: 2º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. .Actividades artístico expresivas: Composiciones coreográficas.</p> <p>1. Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.</p> <p>2. Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>Bloque 1. Actividades artístico expresivas. Composiciones coreográficas.</p> <p>1. Saber utilizar el cuerpo para expresarse, dependiendo de la situación planteada.</p> <p>2. Conocer las diversas técnicas expresivas como medio de comunicación no oral y aplicarlas a diversas situaciones.</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p> <p>2.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>Realización de un examen práctico de los contenidos señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de los contenidos señalados en este bloque. (20%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (30%).</p>

<p>Bloque 2. . Actividades de adversario: Palas</p> <p>1. Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.</p> <p>2. Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>3. Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.</p>	<p>Bloque 2. Actividades de adversario: Palas</p> <p>1. Realizar los golpes básicos y ser capaces de desplazarse por la pista dependiendo del tipo de golpeo a utilizar.</p> <p>2. Realizar un golpeo básico desde el fondo de la pista con precisión.</p> <p>3. Tener conciencia de la posición en el campo en todo momento, saber recuperar la posición básica.</p> <p>4. Conocer en todo momento el reglamento y como aplicarlo en el momento del juego en el cual nos encontramos, saque, resto, etc.</p>	<p>3. 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.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalado en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalado en este bloque. (20%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (30%).</p>
---	--	--	---

		<p>el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de la diferentes actividades,, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	
--	--	---	--

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		TRIMESTRE: 3º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: Voleibol.</p> <p>1. Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpes, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.</p> <p>2. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p> <p>3. Estímulos relevantes que en el voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.</p> <p>4. Distribución de funciones y las ayudas a las acciones</p>	<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: Voleibol.</p> <p>1. Realizar con precisión los diversos tipos de pases, fintas, etc.</p> <p>2. Saber adaptarse a las diferentes situaciones tácticas de juego en función del contrario y del resultado.</p> <p>3. Saber situarse en el campo en todo momento atendiendo al sistema de ataque o defensa empleado.</p> <p>4. Tomar decisiones rápidas en función de la situación de juego.</p>	<p>3. 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.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>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.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalados en este bloque. (20%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (30%).</p>

<p>de los compañeros de equipo.</p>		<p>las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones</p>	
-------------------------------------	--	---	--

		<p>desconocidas.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo,</p>	
--	--	--	--

<p>Bloque 2. Actividades en medio no estable: Escalada.</p> <p>1. La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.</p> <p>2. Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.</p> <p>3. 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.</p>	<p>Bloque 2. Actividades en medio no estable: Escalada.</p> <p>1. Conocer el entorno y sus características del lugar donde se va a realizar la actividad. Conocer en todo momento las técnicas de seguridad para evitar posibles accidentes. Conocer las posibilidades del lugar para la posible realización de actividades deportivas.</p> <p>2. Saber identificar el equipamiento básico para la realización de una actividad de senderismo, dependiendo del lugar y de la climatología.</p> <p>3. Tener conocimientos básicos de climatología en función de la época del año en la cual estemos (tormentas, lluvias, vientos, etc)</p> <p>4. Ser capaces de conocer las posibilidades del entorno para la realización de actividades físico deportiva, así como su posible degradación en función de estas actividades.</p>	<p>9. 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.</p> <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>Participar en la actividad propuesta. (75%). Realización de un trabajo escrito sobre la actividad y el entorno (25%)</p>
---	---	--	---

2. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Son los medios utilizados por el profesor para obtener la información no componiéndose exclusivamente de las pruebas y trabajo físico. Observación diaria del alumno en clase, las citadas pruebas físicas, registro de actividades, etc. En cada momento el profesor utilizará los que crea oportunos y necesarios para cada bloque de contenido.

3. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación para esta etapa educativa son:
50% el examen práctico.

20% el examen teórico. Hay que obtener un 3,25 en el examen teórico para realizar la nota media con el resto de las partes de la asignatura.

30% el trabajo de clase.

Para los alumnos **exentos** si los hubiera será 50% examen teórico y 50% un trabajo sobre los temas tratados en la evaluación, además de presentar el correspondiente informe médico antes de final del primer trimestre.

CURSO: 4º ESO MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
INSTRUMENTO	%	OBSERVACIONES
<i>Examen práctico</i>	50	<i>De los temas tratados</i>
<i>Examen Teórico</i>	20	<i>De los temas tratados</i>
<i>Trabajo diario</i>	30	
<i>Exentos (no pueden hacer ninguna parte de la asignatura)</i>	50 50	<i>Examen teórico</i> <i>Trabajo sobre las unidades trabajadas</i>

4. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico.

Nuestro departamento no tiene recogido en el horario de los profesores ninguna hora de apoyo a los alumnos que vayan teniendo dificultades con la asignatura a lo largo del curso escolar. No obstante en los recreos se atiende a todos los alumnos que lo solicitan y tienen dificultad con alguna parte de la asignatura, sobretodo con la teoría o con la elaboración de trabajos, etc. El departamento les proporciona materiales auxiliares vía internet relacionado con la parte en cuestión , para realizar algún tipo de trabajo

5. Sistema de recuperación de materias pendientes

La recuperación de la asignatura pendiente de años anteriores se realiza mediante trabajos que se van realizando a lo largo del curso y que se entregan en las fechas señaladas en el calendario de pendientes establecido por el departamento y con el visto bueno de jefatura de estudios, además, el profesor correspondiente irá evaluando al alumno en cuestión en el trabajo diario en el nivel que se encuentre en ese momento, esto junto con los trabajos conformarán la nota de recuperación de la asignatura pendiente del año o años anteriores. En este **nivel de 4º de Eso**, puede haber alumnos con la asignatura pendiente de 1º, 2º, y ó 3º de eso, los procedimientos para recuperarla son:

Los alumnos con la asignatura pendiente de 1º: deberán presentar dos trabajos sobre: el primero sobre las Cualidades Físicas Básicas, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

El segundo sobre Balonmano, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

Los alumnos con la asignatura pendiente de 2º: deberán presentar dos trabajos sobre: el primero sobre las Cualidades Físicas Básicas, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

El segundo sobre Voleibol, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

Los alumnos con la asignatura pendiente de 3º: deberán presentar dos trabajos sobre: el primero sobre las Cualidades Físicas Básicas, de 15 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

El segundo sobre baloncesto, de 15 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

Además también se les evaluará a lo largo del curso de la mejora que vayan realizando en el aspecto físico. La fecha de entrega de los trabajos será el **30 de marzo de 2020.**

6. Prueba extraordinaria.

En el curso 17/18 las pruebas extraordinarias de septiembre se suprimen por ley (BOCAM 27 Junio 2017) y se establecen otras similares a partir del 8 de junio. Nuestro departamento concreta estas pruebas en, pruebas escritas y la posibilidad de trabajos, además de alguna parte de los contenidos prácticos que se hayan realizado a lo largo del curso y en los que el alumno tenga calificación negativa. Estas pruebas tratarán sobre los contenidos vistos a lo largo del curso. Los exámenes teóricos constarán de doce preguntas, cuatro por evaluación.