

ÁSIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO:	4º E.S.O.	HORAS/SEM.:	2
--------------------	-------------------------	---------------	------------------	--------------------	----------

QUÉ APRENDER (UNIDADES DIDÁCTICAS)		
1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p>1. Calentamiento específico.</p> <p>2. C.F.B.: la Fuerza: tipos, sistemas de entreno, entrenamiento funcional, Pilates...</p> <p>3. La higiene postural en la práctica de la actividad física y en la vida.</p> <p>4. Desarrollo de las habilidades deportivas específicas: Rugby-Tag.</p>	<p>1. R.C.P. (Reanimación Cardio-Pulmonar).</p> <p>2. Desarrollo de las habilidades específicas del Balonmano.</p> <p>3. Hábitos saludables y nocivos en la actividad física. La nutrición.</p>	<p>1. Deportes alternativos como el Disco volador, Balonkorf...</p> <p>2. Expresión corporal y danza: Bailes y/o Aeróbic.</p> <p>3. La respiración, la relajación.</p>

- Se desarrollará la **lectura y tratamiento de textos** relacionados con los contenidos expuestos en todas las evaluaciones.

OBJETIVOS

1. Valorar los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades sobre su desarrollo personal en los aspectos biológico, psicológico y social y en la mejora de las condiciones de calidad de vida.
2. Evaluar el estado de sus cualidades físicas básicas y planificar actividades que le permiten conseguir una forma física adecuada para la práctica del ejercicio.
3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de sus cualidades físicas básicas relacionadas con la salud y el desarrollo de sus funciones de ajuste, dominio corporal, manifestando actitudes de auto-exigencia y de superación requeridas en la realización de los distintos patrones de movimiento.
4. Conocer los métodos que le permitan determinar por sí mismo su estado de forma física.
5. Comprender los principios en los que se basan los métodos empleados para mantener y mejorar la forma física.
6. Diferenciar el calentamiento general y el específico, conociendo los principios a tener en cuenta, desarrollar calentamientos adecuados para la actividad posterior de manera autónoma.
7. Respetar y valorar el trabajo individual de cada uno/a y por grupos.
8. Fomentar la interacción social a través del juego y los deportes, participando en las actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado, respetando las reglas:
10. Planificar y organizar un torneo interno para el grupo, adaptando y creando normas.
10. Fomentar hábitos de higiene.
12. Dar a los movimientos el máximo de dinamismo, soltura y elegancia a través de actividades de

expresión corporal.

13. Colaborar en los trabajos de grupo, aportando ideas.

14. Mejorar la comprensión lectora y el conocimiento de vocabulario de textos relacionados con la Educación Física, la salud y el deporte.

15. Fomentar el uso de la biblioteca escolar y mejorar la búsqueda y utilización de distintas fuentes de información.

CÓMO APRENDER (METODOLOGÍA, ORGANIZACIÓN, MATERIAL, NORMAS ESPECÍFICAS,...)

METODOLOGÍA:

En este curso los modelos de enseñanza y aprendizaje utilizarán estilos de enseñanza basados en la instrucción directa (mando directo, asignación de tareas, programa individual, etc.) y/o en el descubrimiento (resolución de problemas, descubrimiento guiado); siempre en función de las necesidades de las actividades y contenidos que pretendamos llevar a la práctica.

La intención es establecer un aprendizaje integral y significativo para que el alumnado pueda transferir a la vida real fuera del entorno escolar.

MATERIAL NECESARIO:

Los alumnos vendrán con la equipación deportiva (el chándal y las zapatillas) puesta desde casa. Material de cambio: una camiseta. El alumnado tiene la obligación de cambiarse la camiseta al finalizar la sesión.

Material para ducharse: toalla, chancletas, jabón y ropa de cambio. La ducha es voluntaria y sube 0,33 puntos la nota de cada evaluación. Todo el alumnado parte de una nota máxima de 10.

Los vestuarios serán utilizados exclusivamente por el alumnado que se duche después de las sesiones de E.F.

Botellín de agua reutilizable (aluminio o cristal).

Bolsa de tela, papel y/o plástico para la mascarilla.

Apuntes y textos dados por la profesora.

Chromebook individual.

NORMAS ESPECÍFICAS:

- **Exentos, lesionados y/o enfermos** (a partir de la 4ª hora sin realizar Educación Física) presentarán un/os trabajo/os de cada unidad didáctica que no se hayan examinado. El alumnado que no realice práctica en una evaluación completa tendrá una nota máxima de 7. Se le evaluará a través de trabajos.
- Los negativos de clase (hablar en las explicaciones, no traer el material, no trabajar, faltas de respeto al alumnado, etc.) bajarán 0,25 por negativo la nota de la evaluación.
- Los trabajos entregados **después de la fecha acordada** no se recogerán y la evaluación quedará automáticamente suspendida. El plazo de entrega será de una semana.
- Copiar durante la realización de la prueba escrita se considera suspendido el examen y la evaluación automáticamente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
-Examen y/o Trabajo teórico de Calentamiento específico. -Examen teórico y/o trabajo teórico práctico de fuerza. -Examen teórico-práctico de Rugby-Tag. -Ficha Higiene Postural.	-Examen teórico de R.C.P. -Examen práctico y/o teórico de balonmano. -Examen y/o trabajo de hábitos saludables.	-Examen práctico y/o teórico de deportes alternativos. -Examen práctico de Bailes y/o de Aeróbic. -Ejercicios prácticos de respiración y relajación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

PRUEBAS	HÁBITOS DE HIGIENE	ACTITUD
100% (Trabajos, tareas, examen escrito, pruebas prácticas de habilidad, pruebas de capacidad motriz, etc.)	Este curso es obligatorio para todo el alumnado cambiarse la camiseta todos los días de E.F. Los vestuarios del polideportivo se van a utilizar solo por el alumnado que se ducha.	Deben de tener buena actitud. Se les baja 0,25 por cada negativo la nota de la evaluación. (Puntualidad, comportamiento, respeto del material y de los compañeros, trabajo diario, etc.).

PARA OBTENER LA NOTA DE LA EVALUACIÓN SE CONSIDERARÁN LOS SIGUIENTES PORCENTAJES. **(Porcentajes orientativos).**

PRUEBAS	TRABAJOS	ACTITUD
-EXÁMENES TEÓRICOS (10% al 20%). -PRUEBAS PRÁCTICAS MOTRICES (40% al 60%).	-TRABAJOS (10% al 30%).	La actitud del alumnado debe de ser correcta, consideramos que es su obligación portarse bien. (Se restará 0,25 puntos por cada negativo de actitud a la nota de la evaluación).

- El alumnado que no obtengan una **nota superior a cinco en todos y cada uno de los procedimientos prácticos y teóricos** de evaluación de la/as unidad/es quedará automáticamente suspendido.
- Hace falta **aprobar todas y cada una de las unidades didácticas de la evaluación** para aprobar la materia (la evaluación). Además, hay que entregar todos los trabajos, realizar todos los exámenes teóricos y prácticos.

RECUPERACIÓN

- **Recuperación de las evaluaciones durante el curso:**

Cuando un/a alumno/a no supere alguna evaluación, esta podrá ser recuperada en fechas posteriores a la misma, repitiendo los procedimientos no superados y guardando la nota de aquellos que si lo han sido. Las fechas de realización de estas recuperaciones las establecerá el departamento en cada curso escolar. Habrá recuperación de la 1ª y 2ª evaluación después de las mismas. La recuperación de la 3ª evaluación se realizará en mayo en la recuperación de la evaluación final. Por último, la evaluación extraordinaria se realizará en junio.

- **Recuperación de Pendientes (cursos anteriores):**

Cuando el alumnado tenga suspendida la asignatura de cursos anteriores recuperará la misma después de Navidades en las fechas que concrete la profesora. La profesora le informará de los trabajos y los exámenes que debe realizar. El único día para entregar los trabajos y realizar los exámenes de recuperación será el indicado en la fecha establecida (no pudiéndose entregar con posterioridad bajo ningún concepto).

EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA SI LA DOCENCIA ES ONLINE

- Los instrumentos de evaluación en caso de producirse un confinamiento serán trabajos teóricos prácticos de cada unidad didáctica.
- El porcentaje de valoración de todas las unidades didácticas del curso escolar será el mismo sea la docencia presencial o vía Online. Es decir, los criterios de calificación se mantendrán igual en todas las unidades didácticas y en todos los cursos. La única diferencia es que todas las unidades didácticas serán teórico-prácticas y la práctica se adaptará a las circunstancias en la medida de lo posible.
- Se podrán realizar exámenes orales si fuese necesario por los contenidos de la asignatura y/o las características del alumnado.