

DEPARTAMENTO: Educación Física

MATERIA: Educación Física

NIVEL: 4º ESO

DESCRIPTORES ASOCIADOS (Competencias clave)	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN %	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS	
				Nomenclatura	Desarrollo
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.	5,88	EFI.4.A.1.1. EFI.4.A.1.2. EFI.4.B.4.	Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.	5,88	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2.	Autorregulación y planificación del entrenamiento. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

		1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.	5,88	EFI.4.B.7. EFI.4.B.8.	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
		1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes, valorando diferentes contextos y tipos de lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.	5,88	EFI.4.B.9. EFI.4.B.10.	Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
		1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	5,88	EFI.4.A.2. EFI.4.A.3. EFI.4.B.4. EFI.4.B.5. EFI.4.D.2.3.	Salud social. Salud mental EFI. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
		1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad	5,88	EFI.4.B.4. EFI.4.B.5.	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Uso de internet y de diversas herramientas

		física y el deporte.		EFI.4.B.6.	informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	5,88	EFI.4.B.1. EFI.4.B.3. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1.	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Autorregulación emocional.
		2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera	5,88	EFI.4.C.1.1.	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

		automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
		2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	5,88	EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Capacidades condicionales. EFI.4.C.3. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: EFI.4.C.4.

					profundización, identificación y corrección de errores comunes.
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante Comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	5,88	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2. EFI.4.E.4.	Autorregulación emocional. Habilidades sociales. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
		3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.	5,88	EFI.4.D.2.1.	Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
		3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	5,88	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.	Autorregulación emocional. Habilidades sociales.

CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las procedentes de otros lugares del mundo.	5,88	EFI.4.E.1. EFI.4.E.5. EFI.4.E.6.1. EFI.4.E.6.2.	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.
		4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	5,88	EFI.4.E.4.	Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
		4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.	5,88	EFI.4.C.2. EFI.4.C.5. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3.	Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problemas con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5,88	EFI.4.F.3. EFI.4.F.4.	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
		5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas con autonomía.	5,88	EFI.4.B.8. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.4.	Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Pruebas escritas.
- Pruebas orales.
- Exposiciones.
- Cuestionarios.
- Revisión de fichas del libro o de clase.
- Trabajos de clase.
- Trabajos de casa.



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

IES MARÍA CABEZA ARELLANO MARTÍNEZ



- Trabajos de investigación.
- Rúbricas.
- Cuaderno del alumno.
- Fichas de autoevaluación.
- Test de condición física para evaluar las capacidades físicas básicas de nuestros alumnos/as: Test de Ruffier Dickson, test de Cooper, carrera continuada, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal (3 kg-2kg), test de abdominales en 30", prueba 5 X 10 de velocidad, flexión profunda de tronco...
- Pruebas de coordinación y equilibrio.
- Test de agilidad.
- Circuitos deportivos.
- Pruebas de campo.
- Realización de pruebas prácticas de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
- La observación sistemática directa en diferentes situaciones (clase, recreo, competición, actividades extraescolares...).
- Registro anecdótico del profesor.
- Listado de control.
- Escala de verificación de comportamientos y actitudes elaborada por el profesor.