MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL 4º ESO**
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVOS

1. Valorar y aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejorar las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las funciones de dominio y control motor.
Valorar la importancia de la condición física y ser capaz de planificar el modo de mejorarla.
Ser capaz de presentar una actitud crítica y de convivencia con los demás sobre la importancia de una buena condición física y las posibilidades de coordinación y control motor, así como sus riesgos y beneficios.

2. Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, valorando su importancia y adoptando una aptitud crítica y constructiva tanto en su planificación como en su práctica.

3. Valorar la necesidad de mejorar las capacidades físicas, funciones de ajuste, dominio y control corporal, como elementos de integración social, salud y mejora de la calidad de vida.

4. Valorar la importancia de utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.

5, Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Planificar y diseñar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

7. Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, y ser capaz de adoptar una aptitud crítica respecto a su actuación individual y de su grupo o equipo.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Valorar la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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 en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.
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.
Bloque 3. Juegos y deportes.
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 intercambiando 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 de de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.
Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo 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.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.
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.

CONTENIDOS DE LA PRIMERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (8 SESIONES)
Calentamiento general y específico, principios del entrenamiento, sistemas de entrenamiento de la resistencia.
ATLETISMO (1 SESIONES)
- Gestos técnicos salto de altura (tijera, rodillo ventral y fosbury) y lanzamiento de peso.
- Reglamento de atletismos en las pruebas de campo especialmente).
- El deporte, sus modalidades y su antecedentes históricos

BADMINTON (3 SESIONES)
Conocimiento de golpeos básicos: saque, globo, dejada, drive, clear, drop, remate, desplazamientos
- Juego real y conocimiento de las reglas básicas del badminton (juego individual y dobles)
- Conceptos tácticos básicos: principios, sistema de juego en paralelo, lado a lado, adelante-atrás y mixto
- conocer el deporte y su antecedentes históricos.

RUGBY (4 SESIONES)
Técnica básica: pase y recepción, chute, melé y touche, juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.
Aspectos Tácticos del juego de la tocata.
TCHOUCKBALL (3 SESIONES)
- Antecedentes históricos, Reglas básicas, técnica: pases, desplazamiento y tiro.
- táctica: defensa y ataques. Implementos y materiales (trampolín y pelota).

TEORÍA (1 SESION) temas relacionados con los contenidos mencionados estarán colgados en la wed.

CONTENIDOS DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

FUTBOL SALA (6 SESIONES)
Gestos técnicos del fútbol sala (pase y recepción, conducción, regate, despeje, parada y tiros)
Conocimiento de las reglas básicas del fútbol sala.
Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema 1-2-1, 3-1 y 1-1-2)
Conocimiento del deporte y su antecedentes históricos.

EXPRESIÓN CORPORAL (10 SESIONES)
Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva modalidades de **TANGO Y BACHATA**
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera. Montaje coreográfico con música a nivel grupal.

UNIHOCKEY (3 SESIONES)
coger stick, pases, conocimiento básico de las reglas de juego.

TEORÍA (1 SESIÓN) temas con los contenidos mencionados estarán publicado en la wed del centro.

CONTENIDOS DE LA TERCERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

- BALONMANO (6 SESIONES)
Dimensiones y sus áreas, reglamento básico: pasos, dobles, golpe franco, penalti, saque de esquina, ...
Gestos técnicos básicos: botes, pases, lanzamiento en apoyo y suspensión.
Elementos técnicos y tácticos del juego, juego en equipo. Conceptos tácticos básicos: defensa indiv y 6–0.
- BÉISBOL (4 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.
- **FRESBEE (1 SESION)** saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.
ATLETISMO (3 SESIONES)
- Gestos técnicos salto de altura (tijera, rodillo ventral y fosbury) y lanzamiento de peso.
- Reglamento de atletismo, sus modalidades y su antecedentes históricos
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (2 sesiones complementarias)
Conocimiento los elementos básicos de senderismo y actividades en nuestro medio natural playa y río.
Conocer la técnica de escalada y rapelar en nuestro rocódromo.
-**TEORÍA (2SESION)** Temas con los contenidos mencionados estarán publicados en la wed del centro

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

20% **Parte Teoría** : (exámenes tipo test o de 20 preguntas, trabajos.) acorde con el contenido desarrollado en ese trimestre.

40% **Parte práctica** (7 test de condición física, test de habilidades deportivas, observación en el desarrollo de las prácticas, nivel de habilidad etc.)
1º Condición física, baloncesto, expresión corporal, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º Condición física, balonmano, fútbol sala, atletismo, expresión corporal, habilidades gimnásticas.
3º: Condición física, baloncesto, expresión corporal, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º: Condición física, expresión corporal, fútbol sala,, badminton, atletismo

40% **Actitudina**l (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés. En este apartado se aplicarán las normas del departamento indicadas en los recursos didácticos.

INSTRUMENTOS

A) CONCEPTOS O TEORÍA:

- **Exámenes escritos** sobre contenidos conceptuales según lo desarrollado, tipo test o 20 preguntas cortas.
- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales
Nota: para todos los niveles.

B) PROCEDIMIENTOS O PARTE PRÁCTICA

1- **Test de condición física:**
1- Flexión profunda: mide la flexibilidad global y extremidades corporales.
2- Test de cooper: mide la resistencia orgánica.
3- Abdominales 30”: mide la potencia de los músculos abdominales.

4- Agilidad 6 x 9: mide la velocidad de acción y reacción del alumno (arranque y frenado).
5- Lanzamiento del balón medicinal: mide la potencia muscular general y de brazos.
6- Salto horizontal: mide potencia de musculatura extensora de miembros inferiores.
7- Carrera de velocidad 40 mts: mide la velocidad de aceleración.

Nota: todos los niveles y se realiza por medio informático con baremos según nivel del curso y sexo.

2- **Test de habilidades deportivas**, observación en el desarrollo de las prácticas y nivel de habilidad del alumno en relación a los siguientes contenidos:

1º ESO: Baloncesto, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º ESO: Balonmano, fútbol sala, atletismo, rugby, habilidades gimnásticas.
3º ESO: Baloncesto, rugby, béisbol,habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º ESO: Condición física, expresión corporal, fútbol sala, badminton, atletismo

.

3- Expresión corporal:

1- Representación de una skecht u obra corta.
2- Demostración práctica de los pasos básicos y figuras aprendidas en clase (modalidades de bailes, con calificación de apto o no apto).
3- Presentación grupal de una coreografía grupal con música.
4- Presentación grupal de formaciones y pirámides de acrosport.
5- Presentación individual o grupal dirigiendo una clase sobre un tema o modalidad propuesta.

Nota: todos los niveles según los contenidos dado por el profesor.

C) ACTITUDINAL

Cuaderno de observación del profesor donde apunta todos los acontecimientos relevantes de cada alumno, sobre contenidos procedimentales y actitudinales como son: puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés, etc.

Escalas de observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES SUSPENSAS EN EL CURSO ACTUAL

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

La recuperación de la evaluación del trimestre anterior podrá realizarse comunicando al profesor con suficiente tiempo de antelación, anunciado o pactando con el alumno el día y la hora de recuperación de todos aquellos alumnos que lo deseen.

4º ESO

El alumno/ de 4º ESO que haya obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimientales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área. Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON X:

PRUEBAS TEÓRICAS (examen de preguntas)

( ) La flexibilidad.
( ) La fuerza.
( ).La resistencia.
( ).El calentamiento.
( ).La Velocidad.
( ).Badminton.
( ) Futbol-salsa.
( ) Balonmano.

TRABAJOS ESCRITOS (Importante la presentación y la extensión realizada personalmente) que tratará sobre el reglamento. Habilidades y sistemas de juego de los deportes de alguno de estos temas propuestos a continuación:

( ).- Futbolsala, Balonmano, Rugby, acrosport y Bailes de Salón.

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Realizar ejercicios abdominales durante 30 segundos.
( ) Realizar una carrera continua de hasta 12 minutos de duración.
( ) Ejecutar un calentamiento de 5 a 8 minutos de duración.
( ) Realizar un esquema con música durante más de 1minuto y ½. El tema libre y los movimientos libres también.
( ) Ejercicios de bote, pase y tiro en balonmano.
( ) Ejercicios de pase y recepción, conducción, regate y tiro a portería en futbolsala.

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS(ASIG. PEDIENTE)

1.- Todo el alumnado con la asignatura de E.F., pendiente de cursos anteriores , deberá deberá realizar con éxito dos trabajos escritos, que consisten en lo siguiente:

1.1.- Rellenar el cuestionario del libro del alumno, correspondiente al curso/a que tengan pendiente/a, cuyo ejemplar pueden adquirirlo en conserjería.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

1.2.- Trabajo de desarrollo libre y escrito a mano (10 folios por una cara), sobre aspectos relacionados con uno de los siguientes deportes colectivos:
Pendientes de 1º y 3º : Voleibol o Baloncesto.
Pendientes de 2º: Balonmano o fútbol sala.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

2.- El examen de recuperación de pendiente de carácter PRACTICO (test de cooper, abdominales en 30 segundos según nivel y técnica del deporte según punto 1.2 anterior.) se realizarán según calendario del centro entre EL 9 AL 13 DE MAYO DE 2019.