


CURSO: 4º ESO	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	<i>IES Jorge Juan</i>	
Los alumnos/a tienen que lograr			
COMPETENCIA ESPECÍFICA			
<p>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. CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>			
CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR		
<p>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 diferentes 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 de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p>	<p>EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>		
<p>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.</p>	<p>EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. EFI.4.A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. EFI.4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p>		
<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas de 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.</p>	<p>EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad</p>		
<p>1.4. Actuar de acuerdo a 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.</p>	<p>EFI.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes. EFI.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte Vital Básico (SVB).</p>		
<p>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.</p>	<p>EFI.4.A.2. Salud social. EFI.4.A.3. Salud mental en E.F. EFI.4.B.4. Herramientas digitales par la gestión de la actividad física. EFI.4.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informática: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.D.2.3. 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.</p>		
<p>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>EFI.4.B.4. Herramientas digitales par la gestión de la actividad física. EFI.4.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informática: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>		

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. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>EFI.4.B.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. EFI.4.B.3. 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. EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.</p>
<p>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 automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p>	<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más 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 retos y situaciones-problema con resolución de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>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.</p>	<p>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. EFI.4.C.3. Capacidades condicionales: EFI.4.C.3.1. / EFI.4.C.3.2. / EFI.4.C.3.3. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>

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. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>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.</p>	<p>EFI.4.D.1. Autorregulación emocional: EFI.4.D.1.1. / EFI.4.D.1.2. EFI.4.D.2. Habilidades sociales: EFI.4.D.2.1. / EFI.4.D.2.2. / EFI.4.D.2.3. EFI.4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p>

<p>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.</p>	<p>EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de 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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>EFI.4.D.1. Autorregulación emocional: EFI.4.D.1.1. / EFI.4.D.1.2. EFI.4.D.2. Habilidades sociales: EFI.4.D.2.1. / EFI.4.D.2.2. / EFI.4.D.2.3.</p>
<p>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. CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	
<p>CRITERIOS</p>	<p>SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR</p>
<p>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.</p>	<p>EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. EFI.4.E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. EFI.4.E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. EFI.4.E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
<p>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.</p>	<p>EFI.4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p>
<p>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.</p>	<p>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. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFI.4.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.3. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p>

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. STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>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 acciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>EFI.4.F.3. 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.</p> <p>EFI.4.F.4 La práctica de al bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
<p>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.</p>	<p>EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.4.F.1. 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.</p> <p>EFI.4.F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.4.F.4. La práctica de al bicicleta como medio de transporte habitual.</p>

Trabajamos así (principios pedagógicos)

Se pretende favorecer un aprendizaje **constructivista, significativo y funcional**. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos saberes que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender.

Se intentará crear situaciones de **aprendizaje motivadoras**.

Se usará una **metodología activa, creativa y participativa**, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la situación de aprendizaje lo permita, una **metodología basada en la realización de proyectos** o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias claves.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, se usará la *asignación de tareas* en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser la profesora la que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la *enseñanza recíproca* y *los grupos reducidos*, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno/a. Además, nos permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de *resolución de problemas* y *el descubrimiento guiado*, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado.

Los **estilos de enseñanza creativos** serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los **estilos socializadores** estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

En cuanto a la **estrategia en la práctica**, se usará siempre que sea posible, una *estrategia global*, por ser más significativo para el alumnado. Cuando la realización de algún gesto técnico o algún ejercicio sean de gran complejidad, se usará una estrategia analítica progresiva.

NORMATIVA DE APLICACIÓN Y CONSULTA:

- Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Andalucía.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.

Evaluamos así

Evaluaremos en base a las competencias específicas y sus criterios de evaluación; usando para ello instrumentos de evaluación variados y objetivos (tales como portfolios, lista de control y de observación, rúbricas, exámenes,...).

La materia consta de tres apartados diferenciados pero a la vez relacionados, de los cuales se obtiene la calificación del alumno/a:

SABER	<ul style="list-style-type: none">- Se evaluará a través de trabajos, exposiciones, fichas o cuaderno, preguntas en clase y pruebas teóricas.- Los trabajos deberán tener una portada, un índice, una introducción del tema, un desarrollo, una conclusión y la bibliografía consultada.
SABER HACER	Se valorará: <ul style="list-style-type: none">a) el calentamiento mediante una nota diaria que la profesora irá recogiendo en su tablet.b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación.c) las pruebas prácticas que se realicen durante cada situación de aprendizaje.
SABER SER	<ul style="list-style-type: none">▪ El cuidado del material, el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, así como el respeto a los compañeros/as y a la profesora.

Aquellos **alumnos/as que estén exentos de la parte práctica**, justificado previamente mediante un informe médico, serán evaluados por la actitud (comportamiento) y por la teoría. Para ello, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas, así como realizar los exámenes teóricos; presentar y exponer un trabajo en cada una de las evaluaciones y entregar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, resúmenes de los temas que se estén desarrollando o lecturas relacionadas con la materia y sus correspondientes resúmenes. Además, deberán realizar fichas durante la clase que expondrán al resto de sus compañeros/as al finalizar la misma y/o examinarse de ellas. Todo ello contribuye a superar los diferentes criterios de evaluación y, así las competencias específicas.

- Cuando se falta a clase de manera injustificada supone que ese día no se tiene nota de participación, con lo que cuenta como si tuviera un 0. Por eso es necesario que se justifiquen las faltas. Si no se hace, se entiende que no se desarrollan los criterios de evaluación planteados y las competencias asociadas a las mismas. Lo mismo ocurre con la no participación del alumno/a en clase (no trae los materiales necesarios, la no entrega de trabajos o la negativa a trabajar).

- Faltas justificadas: solo se justificará la falta cuando se aporte un documento oficial o un justificante firmado por el padre/madre/tutor legal o por IPASEN. Los contenidos que no se hayan podido dar se recuperarán según las indicaciones de la profesora.

- Solo se repetirán los exámenes, teóricos o prácticos, si se justifican adecuadamente las ausencias a clase.

- Si un alumno/a no puede realizar la práctica física por razones de salud tendrá que justificarlo mediante un **INFORME MÉDICO OFICIAL** del especialista, donde se especifique la lesión o enfermedad que padece, así como los ejercicios que se pueden hacer y los que están desaconsejados. De esta forma, su nota se basará en su comportamiento, trabajos, exámenes y aquellos criterios específicos que la profesora le indique. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

- Si el motivo es puntual (gripe, pequeña lesión, etc.), es necesario una nota de los padres/tutor legal. En este caso, elaborará, durante la hora de clase, aquellos trabajos que la profesora le indique, pudiendo exponerlo al final de la misma. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

Procedimiento de recuperación:

Al finalizar cada trimestre o al comienzo del siguiente, aquellos que no hayan superado la materia, podrán realizar exámenes de recuperación, presentación de trabajos, ejecución de pruebas prácticas, etc. para así recuperar criterios de evaluación y competencias claves no superadas.

En caso de no aprobar al finalizar el tercer trimestre, se podrán presentar al examen extraordinario de Junio pidiéndole al alumno/a que entregue todos aquellos trabajos no superados y/o realice una prueba teórica y/o práctica en función de aquellas partes no superadas para así alcanzar los criterios de evaluación relacionados con la adquisición de las competencias claves.

En relación al alumnado que tiene la materia de EF pendiente de cursos anteriores, se informará al alumno/a y se coordinarán las actuaciones con el tutor y con la tutora de pendientes del centro. En Moodle alojaremos, en las clases de cada profesor/a del departamento, una pestaña referente al seguimiento de pendientes con las actividades a realizar.

Material necesario para poder seguir la materia:

Para poder participar de la clase práctica, cada año los padres o tutores legales deberán firmar una **Ficha Médica** a comienzo de curso donde se informa a los profesores de EF de las enfermedades o problemas que cada alumno/a tenga (asma, escoliosis, pies planos, etc.) y que se encuentra colgada en la plataforma Moodle.

Los **apuntes** serán elaborados por el departamento y serán colgados en la plataforma Moodle.

Además se necesita **ropa y calzado** deportivo y **botella de agua** con el nombre del alumno/a que se usará durante la clase.