



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda,13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

CURSO	4º (ESO/PR)	MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
<p>Bloque 1: Condición física y salud.</p> <p>1. Aplicación de las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.</p> <p>2. Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.</p> <p>3. El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.</p> <p>4. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.</p>		<p>a) Sesión diaria, pruebas físicas o de habilidad y prácticas motrices con entrega de fichas de clase resueltas, demostrando el aprendizaje que se persigue con esas prácticas (40 %).</p> <p>b) Proyecto Educación Física Saludable y Sostenible (20%).</p> <p>c) Prueba escrita y/o actividades gamificadas (30%).</p> <p>d) Observaciones del profesor sobre participación en actividades de clase o en actividades extraescolares (10%).</p>	



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

5. Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones en función de la actividad a realizar. Aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.

6. Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, stretching.

7. Práctica autónoma de calentamientos específicos, en función de la parte principal de la sesión.

8. Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.

9. Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.



10. Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.

11. Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.

Bloque 2: Juegos y deportes.

1. Creación y práctica de coreografías afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación no competitivas, priorizando la seguridad individual y colectiva.

2. Composición de movimientos coordinados aplicándolos en la práctica mediante la realización de actividades circenses como



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

juegos malabares y de equilibrio mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

3. Determinación del propio nivel de competencia motriz en diferentes actividades deportivas individuales, como por ej. actividades atléticas con respeto a las reglas y aspectos técnicos de dichas actividades.

4. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de colaboración-oposición y de oposición.

5. Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.

6. Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

7. Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

8. Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos y los juegos de confianza.

9. Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare. La lengua y la pelota valenciana.

Bloque 3: Actividades adaptadas al medio.

1. Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.

2. Características de las actividades de adaptación al medio y su



riesgo. Primeros auxilios.

3. Diseño y realización de recorridos de carreras de orientación.

Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada y escalada, promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación.

1. Diseño de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo.

2. Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas.

3. Combina ritmos con el movimiento de segmentos corporales y con distintas formas de utilizar el espacio.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

4. Diseño y ejecución de bailes y danzas, combinando espacio, ritmo y intensidad, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.

5. Aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonia o masajes.

6. Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.

7. Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento.

8. Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.

9. Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de



conectores oracionales, etc.).

Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.

1. Colabora en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas, considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
2. Presenta propuesta creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas.
3. Rechazo de la búsqueda desmesurada de resultados y dar importancia a la deportividad, utilizando dinámicas de grupos como forma de resolución de conflictos.
4. Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

5. Uso de las herramientas más comunes de las TIC, para colaborar y comunicarse con el resto del grupo.