



ANEXO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

4º DE ESO

I.E.S. Manuel Gutiérrez Aragón

Curso: 2022/2023

CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

Comunicación lingüística (L)	<ul style="list-style-type: none">• interacciones en la actividad física...• vías de comunicación...• desarrollo del lenguaje corporal...	COMPETENCIA MOTRIZ
Competencia matemática y CCBB en ciencia y tecnol. (M)	<ul style="list-style-type: none">• zonas de intensidad...• elaboración de gráficos...• anatomía, física, biología...	
Competencia digital (D)	<ul style="list-style-type: none">• utilización de las TICs...• apps relacionadas con AF...• uso de plataformas web...	
Aprender a aprender (AA)	<ul style="list-style-type: none">• aprendizaje motriz...• alcanzar eficacia y autonomía...• gestionar su propia AF...	
Competencias sociales y cívicas (SC)	<ul style="list-style-type: none">• integración y aceptación de conductas...• respeto, tolerancia, trabajo en equipo...• se refuerzan actitudes, valores...	
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (IE)	<ul style="list-style-type: none">• proyectos personales de AF...• organización de actividades...• tomar decisiones...	
Conciencia y expresiones culturales (EC)	<ul style="list-style-type: none">• patrimonio cultural y folclórico...• actividades físicas rítmico-expresivas...• valorar la riqueza cultural...	

ELEMENTOS CURRICULARES 4ºESO

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
<ul style="list-style-type: none">- Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la CF.- Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas.- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de resistencia o fuerza.- Profundización en los efectos de la práctica de AF en los aparatos y sistemas del cuerpo.	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p> <p>M + AA + IE</p>	1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes CFB en la realización de los diferentes tipos de AF.
		1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma AF con el fin de mejorar la CF y calidad de vida.
		1.3. Integra en los programas de AF la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado.
		1.4. Valora su condición física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.
		1.5 Correr/camina de forma continuada 1,5 km o 15 vueltas al patio sin pararse (caminar no es pasear).
BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
<ul style="list-style-type: none">- Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud.- Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural.- Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal.- Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación.- Alimentación y AF. Pautas y recomendaciones.- Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de AFS como modelo activo de vida.- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físico-deportiva.- Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas elementales.- La RCP como protocolo de actuación.	<p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, higiene corporal, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primeros auxilios.</p> <p>M + SC + IE</p>	2.1. Relaciona hábitos (sedentarismo, tabaco, alimentación, aseo) con sus efectos en la salud y los pone en práctica.
		2.2. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las AF con un enfoque saludable y seguro.
		2.3. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales y corporales inadecuadas más frecuentes.
		2.4. Reflexiona sobre la relación existente entre los problemas alimenticios y la aceptación del cuerpo.
		2.5. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
		2.6. Mantiene una actitud crítica ante las nuevas tendencias de ocio activo vinculadas a la salud.
		2.7. Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
		2.8. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de AFD.
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
<ul style="list-style-type: none">- Profundización en, al menos:<ul style="list-style-type: none">• Una modalidad deportiva individual: Atletismo• Dos modalidades deportivas colectivas: Balonmano, Voleibol, Béisbol• Una modalidad deportiva de adversario: Tenis de mesa, Bádminton• Dos deportes autóctonos: Palas & Juegos pop. (rayar)• Modalidades alternativas: Ultimate, kinball, colpbol, rugby, combas y malabares	<p>3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las AFD propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>M + AA + IE</p>	3.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad.
	<p>4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración- oposición, en las AFD propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>M + AA + IE</p>	3.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados durante la práctica deportiva
		3.3. Se autoevalúa con respecto al modelo técnico.
		3.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida.
		4.1. Aplica estrategias específicas de las AFD de oposición, contrarrestando o anticipándose al adversario.
		4.2. Aplica eficazmente estrategias específicas de las AFD de cooperación, ajustando las acciones motrices.
		4.3. Aplica eficazmente estrategias específicas de las AFD de colaboración-oposición, intercambiando los papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo.
		4.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito.
	4.5. Justifica las decisiones tomadas en las AFD,	

		reconociendo los procesos que están implicados.
- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores.	5. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral. D + SC + IE	5.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos, así como las salidas profesionales de la familia de las AFD.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Profundización en, al menos, una AFDMN, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado. • Orientación y rastreos • Senderismo	6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las AFDMN propuestas, con eficacia y precisión. M + AA + IE	6.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a las exigencias técnicas en las situaciones individuales. 6.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio. 6.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Pautas básicas de organización de AFDMN y su puesta en práctica. - Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.	7. Asumir la seguridad en la práctica de AF, teniendo en cuenta sus factores inherentes y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas. M + AA + IE	7.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 7.2. Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva, en entorno próximo y lejano.
- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.	8. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las AFD reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. M + AA + SC	8.1. Compara los efectos de las diferentes AFD en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 8.2. Relaciona las AFDMN con salud y calidad de vida. 8.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Realización de AF que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.	9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. SC + EC + IE	9.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas. 9.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales y temporales. 9.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando propuestas.

BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA

CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo. - Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades.	10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás. AA + SC + IE	10.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio. 10.2. Valora, refuerza, respeta y tolera las aportaciones de los compañeros en los trabajos de clase.
- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico. - Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular.	11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. M + AA + IE	11.1. Analiza la AF principal de la sesión para establecer las características de calentamiento y vuelta a la calma. 11.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas posteriores. 11.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma.
- Participación en la planificación y realización de AFD o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).	12. Colaborar en la planificación y organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de estos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. L + SC + IE	12.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 12.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

- Utilización de las TICs (Office 365) en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	13. Utilizar eficazmente las TICs (blog EF) en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	13.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas.
		13.2. Utiliza las TICs (blog EF) para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas.
	L + M + D	13.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
1ª EVALUACIÓN (24 – 26)	1	Presentación y normas.	1	Septiembre
	2	Calentamiento	Todas	Sept. → Dic.
	3	Desafíos Cooperativos	3 - 4	Sept. → Oct.
	3	Juegos de Condición Física	4 – 6	Oct. → Nov.
	4	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Oct. → Dic.
	6	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 8	Sept. → Dic.
	*	Sesión TIC (TEA Ms, MOODLE)	1	Sept → Oct.
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Sept. → Dic.
	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Diciembre
2ª EVALUACIÓN (20 – 22)	7	Circuitos CFB	2 – 3	Enero → Marzo
	8	Montajes grupales (bailes, recreaciones, malabares...)	6 – 8	Enero → Marzo
	9	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Enero → Marzo
	10	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 6	Enero → Marzo
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Enero → Marzo
	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Marzo
3ª EVALUACIÓN (18 – 20)	11	Condición Física	2 – 3	Abril → Mayo
	12	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Abril → Mayo
	13	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 6	Abril → Mayo
	14	Orientación y juegos de pistas.	2 - 4	Abril → Mayo
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Abril → Mayo
	*	Recordatorio TIC (TEA Ms, MOODLE)	1	Abril → Mayo

	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Junio
--	---	-----------------------------------	-------	-------

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Los principales **procedimientos e instrumentos de evaluación** a emplear son:

6

<u>PROCEDIMIENTOS</u>	<u>INSTRUMENTOS</u>
<i>Observación sistemática</i>	Diario de clase / Rúbricas / Listas control
<i>Producciones de los alumnos</i>	Portafolio (trabajos) / Pruebas prácticas
<i>Intercambios orales con los alumnos</i>	Diálogos / Brainstorming
<i>Pruebas específicas</i> (exámenes, presentaciones, pruebas físicas, técnicas y/o expresivas)	Rúbricas / Registros / Listas control
<i>Autoevaluación y coevaluación</i>	Cuestionarios / Rúbricas
<i>Grabación de clases</i>	Registros / Rúbricas / Listas control
<i>*Se podrán utilizar otros instrumentos para adaptarnos a los escenarios que pudieran surgir.</i>	

Estas herramientas podrán utilizarse también como **instrumentos de calificación**, para lo cual deberán de cumplir las siguientes normas de uso:

<i>Diario de clase</i>	Se utiliza para calificar los “elementos comunes a la actividad física” y los “hábitos higiénicos diarios”. La nota resultará de una rúbrica que se completará con una lista de control diaria de cada clase-sesión.
<i>Exámenes teóricos</i> & <i>Producciones</i>	Se priorizará el uso de estas herramientas a nivel telemático para reducir el uso del papel, es decir, tanto exámenes como producciones se trabajarán a través de la plataforma Educantabria (Teams, Forms...). En todo caso, estarán directamente relacionadas con los estándares a trabajar en cada uno de los cursos y formarán un portafolio que se calificará con una rúbrica elaborada a tal efecto.

<i>Exámenes prácticos</i> <i>&</i> <i>Práctica diaria</i>	Serán las actividades, juegos, retos y pruebas físicas y de habilidad deportiva y/o expresiva que se realicen en clase. Se calificarán con rúbricas específicas para cada actividad y estándar de aprendizaje.
---	--

La **calificación final** de cada **evaluación** resultará de la **media aritmética** de los estándares de aprendizaje asociados a los instrumentos utilizados hasta la última sesión hábil antes de cada evaluación. En cuanto a la **calificación final** del **curso**, en aras de llevar a cabo una **evaluación continua real y competencial**, resultará de la media aritmética de los estándares de aprendizaje asociados a los instrumentos utilizado a lo largo del curso.

El redondeo a nota superior a partir de 0,5 dependerá de cada caso concreto y se basará en el registro diario individual y en la presentación de trabajos “extra”. Además, esta **calificación** podrá verse **incrementada** en caso de que el alumno demuestre al docente que ha realizado asiduamente actividad físico-deportiva (memorias de entrenamientos, seguimientos de FC, retos...). El profesor podrá aumentar la nota **hasta 1 punto**, siempre que la calificación final sea superior a 5.

Refuerzo (EF pendiente)

- El alumno/a obtendrá calificación positiva (5) si supera los contenidos trabajados en las dos primeras evaluaciones del curso actual (evaluación continua) o dicho curso.
- En el caso de que el alumno/a no aprobara por esta primera vía, se valorarán los contenidos pendientes del curso anterior (pruebas a realizar en periodos establecidos).
- Si el alumno/a no aprueba en ninguno de los casos anteriores, se podrá presentar a un examen final de pendientes en el que se evaluarán los contenidos aún no superados.
- La nota final, una vez superados los contenidos será un 5. Para poder aprobar la materia, el alumno deberá superar todos los contenidos, es

decir, no se puede compensar la adquisición de un contenido con el dominio de otro.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDAD	TRIMESTRE	UBICACIÓN	DÍAS
SEMANA NIEVE	SEGUNDO.	A DETERMINAR	UNA SEMANA
BICICLETA	RUTA SUANCES	VIERNOS/SUANCES	28/10/22

PROYECTOS INTERDISCIPLINARES:

- PROYECTO INTERDISCIPLINAR RUTA DE ROMA A SANTO TORIBIO.
- PROYECTO INTERVENCIÓN EDUCATIVA. MINDFULNESS.

NORMAS BÁSICAS PARA LAS CLASES DE EF

NORMAS GENERALES BÁSICAS

- ✓ Salvo excepción, no se puede hacer EF con abrigo, guantes, gafas de sol, gorras, mp3...
- ✓ El alumnado con pelo largo, se lo atará (coleta, cinta...) de manera que no le moleste.
- ✓ Hay que pedir permiso al profesor/a para salir o acudir al aseo (sólo urgencias).
- ✓ NO ESTÁ PERMITIDO EL USO NI LA MANIPULACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL.

ROPA & CALZADO

- ✓ Es obligatorio acudir siempre a clase con chándal (ropa deportiva) y zapatillas de deporte atadas correctamente, es nuestro material de trabajo seguro, "nuestro libro".
- ✓ No se llevarán relojes, pulseras u otros complementos que puedan causar daño o lesión.

NORMAS DE HIGIENE

- ✓ No se puede comer chicle ni cualquier otra cosa durante las clases.

LESIONADOS/AS

- ✓ Deben asistir a clase, en la medida de lo posible, con ropa y calzado deportivo.
- ✓ Es necesario que siempre acudan con justificante (médico a ser posible).

FALTAS DE ASISTENCIA

- ✓ Es necesario informar al tutor (vía telemática YEDRA) para que este pueda trasladar la información al equipo docente.

INSTALACIONES & MATERIAL

- ✓ El uso de los pabellones, patio y material deportivo se realizará siempre con el permiso expreso del profesor de EF tanto en las clases como en los recreos (cumplir normas).
- ✓ Está prohibido comer en el pabellón, tanto en recreos como durante la clase de EF.

PROTOCOLO USO PABELLÓN DEPORTIVO

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ✓ Únicamente utilizará la instalación para sus clases el profesorado de Educación Física.
- ✓ El horario de uso para las clases abarcará desde las 08:30 hasta las 14:30 horas.