

# 4º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

El curso se estructurará en las siguientes unidades de planificación:

- UNIDAD 1.- EVALUACIÓN INICIAL
- UNIDAD 2.- RUGBY TAG
- UNIDAD 3.- CONDICIÓN FÍSICA: CIRCUITOS
- UNIDAD 4.- ACROSPORT
- UNIDAD 5.- DANZAS/BAILES
- UNIDAD 6.- TORNEOS DEPORTES OLÍMPICOS
- UNIDAD 7.- ATLETISMO
- UNIDAD 8.- JUEGOS POPULARES Y DEL MUNDO
- UNIDAD 9.- NUTRICIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS
- UNIDAD 10: ORIENTACIÓN Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente:

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma 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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	UD ASOCIADA
<p><i>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.</i></p> <p><i>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</i></p>	<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 y la 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 actividad física.</p>	<p>3,4,7</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, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias 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>3,7,8,9</p>
	<p>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.</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>6,9</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>6,9</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, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p>	<p>EFI.4.A.2. Salud social.            EFI.4.A.3. Salud mental.            EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de actividad física.            EFI.4.B.5. 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.            EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices</p>	<p>4,5,6</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 para la gestión de actividad física.            EFI.4.B.5. 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.            EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>	<p>5,7,9,10</p>

<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.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.4.B.1. Elección de la práctica física            EFI.4.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores            EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas            EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.            EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma            EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.</p>	<p>2, 3, 5, 10</p>
	<p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p>	<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas            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            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 el equipo rival            EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas            EFI.4.C.5. Creatividad motriz</p>	<p>2, 4, 6, 10</p>
	<p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún 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            EFI.4.C.2. Esquema corporal.            EFI.4.C.3. Capacidades condicionales.            EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas</p>	<p>2, 3, 5, 8</p>
	<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.2. Habilidades sociales.            EFI.4.E.4. Deporte y perspectiva de género.</p>	<p>2, 4, 6, 8, 10</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>2, 8, 10</p>

<p>3. <i>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.</i></p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</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, étnico, 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.2. Habilidades sociales.</p>	<p>2, 4, 5, 6, 8, 9</p>
<p>4. <i>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.</i></p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CEEC4.</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>6, 8</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>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente 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.E.4. Deporte y perspectiva de género. EFI.4.C.2. Esquema corporal: EFI.4.C.5. Creatividad motriz. 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>	<p>4, 5</p>

<p>5. <i>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.</i></p> <p>STEM5, CD1, CD2, CC4, CE1, CE3.</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</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.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 la bicicleta como medio de transporte habitual.</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 la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>	<p>6, 7, 8, 10</p> <p>3, 6, 10</p>
--	--	--	------------------------------------

### **SABERES BÁSICOS:**

Bloque A. Vida activa y saludable

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

### **CALIFICACIÓN FINAL EN EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO:**

La calificación ha de ser establecida tomando como referencia la superación de las competencias específicas de la materia. Para ello, se tendrán como referentes los criterios de evaluación, a través de los cuales se valorará el grado de consecución de las competencias específicas. Debido al carácter formativo y continuo de la evaluación se irán realizando actividades y pruebas de refuerzo de todos aquellos criterios que el alumnado no consiga superar.

### **RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DEL CURSO ANTERIOR**

En su caso: Informe favorable del profesor del curso en que se encuentre (30%). Un trabajo sobre los contenidos impartidos el curso anterior (70%).