



### DATOS DEL ÁREA

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>Área/Asignatura:</b> | EDUCACIÓN FÍSICA     |
| <b>Nivel educativo:</b> | Educación Secundaria |
| <b>Curso:</b>           | SECUNDARIA 4         |

### 1.- COMPETENCIAS

El área de Educación Física permite activar al alumno a nivel motriz, cognitivo, social y, además, facilitar la adquisición de todas las competencias clave fomentando en todo momento un aprendizaje significativo. Es importante destacar que el currículo de Educación secundaria menciona la competencia motriz fundamental para el desarrollo de las otras siete competencias. Todo esto se llevará a cabo a través de la adquisición de las diferentes competencias básicas:

Comunicación lingüística (CCL)  
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)  
Competencia digital (CD)  
Aprender a aprender (CAA)  
Competencias sociales y cívicas (CSC)  
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)  
Conciencia y expresiones culturales (CEC)

### 2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.- Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. **CMCT, CAA.**
- 2.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. **CMCT, CAA.**
- 3.- Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. **CMCT, CAA, CSC.**
- 4.- Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. **CCL, CSC.**
- 5.- Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación 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. **CCL, CD, CAA.**
- 6.- Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. **CAA, CSC, SIEP.**
- 7.- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 8.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 9.- Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. **CAA, CSC, CEC.**
- 10.- Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. **CMCT, CAA, CSC.**



- 11.- Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. **CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.**
- 12.- Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 13.- Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. **CCL, CSC.**

### 3.- CONTENIDOS

#### **Bloque 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

- Tonificación y Flexibilidad.
- El sedentarismo.
- Consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
- La alimentación y la hidratación.
- La dieta mediterránea.
- Hábitos saludables de práctica físico-deportiva.
- El calentamiento y la vuelta a la calma.
- Lesiones más frecuentes en la práctica físico-deportiva.
- Protocolo de actuación ante lesiones frecuentes.

#### **Bloque 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

- Mejorar las capacidades físicas y motrices.
- Relación de las capacidades físicas con la salud.
- Dimensión anatómica, fisiológica y motriz de las capacidades físicas y motrices
- La capacidades físicas y motrices en los diferentes tipos de actividad físico-deportiva.

#### **Bloque 3. JUEGOS Y DEPORTES**

- Fundamentos técnico-tácticos del Baloncesto.
- Fundamentos técnico-tácticos del Voleibol.
- Fundamentos técnicos de deportes de riesgo: Parkour, salack-line y escalada deportiva.

#### **Bloque 4. EXPRESION CORPORAL**

- Composición de carácter artístico expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Montajes artísticos-expresivos que integren componentes espaciales y temporales.
- Acrosport

#### **Bloque 5. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- Hábitos de conservación, cuidado y protección del medio natural y urbano.
- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes.
- La seguridad de actividades físico-deportivas en entornos cambiantes. (práctica segura)
- Fomento del desplazamiento activo.

### 4.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación final se realizará aplicando una media aritmética con decimales de las tres evaluaciones trimestrales. La nota reflejada en Séneca en las tres evaluaciones trimestrales será truncada, tendiendo al entero inmediatamente inferior si se está en el rango de  $x,00$  al  $x,75$ . Se tenderá a redondear la nota al entero superior desde el  $x,76$  al  $x,99$ . El hecho de truncar en las evaluaciones trimestrales nunca perjudicará la nota ordinaria de junio porque para la media se tomarán las notas reales con decimales obtenidas en cada evaluación y se aplicará la regla del redondeo.

### 5.- RECURSOS

Los recursos usados se encontrarán en la plataforma de e-learning Aprendemos.

### 6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se realizarán las adaptaciones oportunas en los siguientes aspectos:



- Exámenes: se adaptarán los contenidos y criterios de calificación y evaluación de los exámenes siempre que exista un desfase madurativo de al menos dos años con respecto al curso actual. En caso de que el desfase sea inferior a este tiempo, se harán adaptaciones en la metodología de realización de los mismos.
- Trabajos: todos los trabajos serán en grupo por lo que no está programada ninguna adaptación especial.
- Práctica: la imposibilidad de participar en la práctica de la asignatura por cuestiones médicas se verá compensada con algún trabajo de clase sobre los contenidos trabajados que permita una evaluación del alumno.

#### 7.- RECUPERACIÓN DEL ÁREA

##### PARA ALUMNOS QUE TIENEN EL ÁREA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES:

Realizarán las actividades, tareas y pruebas que correspondan al curso en el que se encuentren y esos datos serán los que se tendrán en cuenta para aprobar la del curso anterior.

##### PARA ALUMNOS REPETIDORES:

Solo se llevaría a cabo con ellos algún Plan específico en caso de que hubiesen repetido con EF suspensa. En ese caso, se observarían sus dificultades en la evaluación inicial (pruebas escritas, físicas y autovalorativas) y se adaptarían las actividades en las que se encontrase alguna dificultad modificando tanto contenidos como criterios de evaluación, si fuese necesario.

##### PARA RECUPERAR LA ASIGNATURA EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

La prueba extraordinaria de septiembre constará de un trabajo escrito que contendrá contenidos de los bloques no superados, el cual deberá ser presentado el día que especifique el informe de recuperación de áreas no superadas entregado en junio. La nota final de de septiembre se corresponderá con la nota de dicho trabajo que será valorado en una escala del 0 al 10.