

Curso 4.º Educación Secundaria Obligatoria

<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado demuestre en la práctica conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva, procediendo con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar. Este plan debe servir para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...), incluyendo ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes, lo que requiere un análisis del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y aplicar los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades (diseño, selección y realización de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos previo análisis de la actividad física principal de la sesión, selección de los ejercicios o tareas atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal) lo que incluye valorar su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz pero también las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>Finalmente, en relación con todo ello se requiere enjuiciar los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>COMPETENCIAS: CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>
--	--	---

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35

Contenidos

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.
2. Actividades físicas saludables y no saludables.
3. Identificación de los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia previa valoración de su condición física.
8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
9. Práctica de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo, mejorar su rendimiento y como medio para liberar tensiones y su transferencia a diferentes situaciones escolares y no escolares.
10. Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.
11. Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
12. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.

	13. Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.		
--	---	--	--

Criterio de evaluación

2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su toma las decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características), mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

También se valorará la colaboración en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: COREIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ

<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Análisis y práctica de las estructuras de actividades físicas psicomotrices y sociomotrices con y sin implemento.2. Aplicación oportuna y eficaz las habilidades específicas y estructurales de las actividades físicas y-deportivas en función de los estímulos y factores presentes en la práctica.3. Práctica de habilidades específicas, preservando su seguridad.4. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.5. Principios estratégicos en la práctica de situaciones cooperativas o competitivas de las diferentes actividades.6. Práctica de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.7. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.8. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales Canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.9. Creación de situaciones expresivas individuales y colectivas potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.10. Valoración de la actitud hacia el deporte desde la perspectiva de practicante, espectador y consumidor.11. Autonomía y transferencia a otros contextos extradeportivos.		
--	---	--	--

Criterio de evaluación

3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo.

En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden considerar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, analizando críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida, y valorando las aportaciones que las diferentes actividades físicas tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás desde un punto de vista personal y reflexivo que incluya ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

**COMPETENCIAS:
CL,
CMCT, AA,
CSC, CEC**

**BL
OO
UE
DE
AP
RE
NDI
ZAJ
E I:
CO
RP
OR
EID
AD,
MO
TRI
CID
AD
Y
CO
ND
UC**

**Estándares de aprendizaje
evaluables relacionados**

24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32,
36, 37

Contenidos

1. Diseño y ejecución de composiciones coreográficas colectivas con o sin base musical de forma individual y colectiva como medio de comunicación y expresión.
2. Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes tareas.
3. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones
4. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
5. Distribución de ejercicios, actividades o tareas de una sesión atendiendo a su intensidad o a su dificultad.
6. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
7. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices
8. Emancipación en el uso de los elementos de organización en el desarrollo de las sesiones.
9. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante los mismos.
10. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
11. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos en entornos habituales y no habituales.
12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.

**TA
MO
TRI
Z**

13. Uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

<p>Criterio de evaluación</p> <p>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>	<p>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>38, 39, 40</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información. 	

Curso 4.º Educación Secundaria Obligatoria

1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
6. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
8. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
9. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
10. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
11. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
12. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
13. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
15. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
16. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

18. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
19. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
21. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
22. 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 de la parte principal.
23. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
24. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
25. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
26. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
27. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
28. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
29. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
30. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
32. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
33. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
34. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
35. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
36. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
37. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
39. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
40. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.