

EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O.

PRIMER TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 1.- La sesión de actividad física	1.- Calidad de vida y salud	7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. 8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. 16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	12. 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.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Septiembre - Octubre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 2.- Mejorando mi condición física	1.- Calidad de vida y salud 2.- Condición física y motriz	<p>1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</p> <p>6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p>	<p>4. 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.</p>	<p>Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación</p>			
		<p>17. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>18. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>19. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>20. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>5. 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.</p>				
		<p>14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>12. 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.</p>				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Octubre a diciembre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS El alumno/la alumna participa activamente	NADA 1	POCO 2	BASTANTE 3	MUCHO 4

			en la plataforma				
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 3.- Alimentación saludable	1.- Calidad de vida y salud	3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. 4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. 5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.	4. 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.	<p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p>			
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Un proyecto por trimestre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 4.- Deportes diferentes, deportes alternativos	3. Juegos y deportes	21. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. 23. Juegos alternativos.	3. 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.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados.	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 5.- Deportes de pala y raqueta	3. Juegos y deportes	21. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. 28. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		33. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.	8. 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.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarán esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados.	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 6.- Deportes de equipo	3. Juegos y deportes 1.- Calidad de vida y salud	21. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. 28. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p>			
		33. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.	8. 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.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Febrero	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4			

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 7.- AFMN: Senderismo, orientación, juego de pistas, rutas en bici.	5.- Actividad física en el medio natural	38. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. 40. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. 41. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. 42. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		44. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. 45. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.	9. 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.				
		37. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. 43. Fomento de los desplazamientos activos.	13. 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.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Marzo	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 8.- Primeros auxilios	1.- Calidad de vida y salud	11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.	10. 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.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Abril	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 9.- Mejorando mi coordinación: Malabares y combas.	2.- Condición física y motriz	24. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. 25. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	<p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p>			
	4.- Expresión corporal	43. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 47. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 48. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Abril - Mayo	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 10.- Just Dance: Concurso de coreografías	4.- Expresión corporal	47. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 48. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. 49. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. 50. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. 51. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. 52. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	<p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p>			
		53. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Mayo - Junio	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4