



**EF 4**  
**4º ESO**

**Programación Didáctica**  
**Curso 2021/2022**



**IES Luis Buñuel**  
**Dpto. Educación Física**



## Contenidos mínimos exigibles 4º ESO

### **CONTENIDOS MÍNIMOS 4º de E.S.O.**

- **El calentamiento específico:**
  - . Efectos del calentamiento.
  - . Pautas para la realización de un calentamiento general y específico.
- **Primeros auxilios.**
- **Condición física:**
  - . Concepto.
  - . Capacidades físicas básicas (fundamentos teóricos).
  - . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud.
  - . Métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.
- **Deportes de espacio dividido:**
  - . Tipos de deportes.
  - . Aspectos generales y comunes de los deportes de espacio dividido.
- . **Deportes colectivos:**
  - . Voleibol (características técnicas, tácticas y reglamentarias básicas).
- **Deportes individuales:**
  - . Atletismo (elementos técnicos y reglamentarios básicos de los concursos atléticos).
- **Expresión corporal:**
  - . Bailes y representaciones coreográficas grupales.
  - . Acrosport.
- **Actividades físicas en la naturaleza:**
  - . Bicicleta.



## Criterios de evaluación mínimos exigibles

<b>Criterios de evaluación / Criterios de evaluación mínimos para superar 4º de E.S.O.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<p>1.- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior. Ser capaz de realizar un CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO de manera autónoma ante cualquier actividad física. Conocer la necesidad del calentamiento.</p> <p>2.- Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza-resistencia suponen para el estado de salud. El alumno debe ser capaz de realizar una carrera continua de 18 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km; así como pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza de acuerdo a su nivel.</p> <p>3.- Diseñar y llevar a cabo el plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. Ser capaz de analizar su CONDICIÓN FÍSICA y realizar un plan de trabajo para mejorar las cualidades físicas. Ser capaz de aplicar métodos de relajación de forma autónoma.</p> <p>4.- Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. Ser consciente de su realidad física e intentar mejorarla.</p> <p>5.- Mejorar la ejecución y conocer los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. ATLETISMO - SALTOS Y LANZAMIENTOS. Secuenciar de forma armónica los gestos básicos de la técnica de los saltos y los lanzamientos.</p> <p>6.- Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Concepto y ejecución de fundamentos básicos de ataque y defensa. Saber realizar de manera práctica el desarrollo de las fases de juego en los deportes colectivos. Poner en práctica juegos y deportes practicados a lo largo de la E.S.O. Conocer el reglamento y la técnica básica de los deportes de adversario realizados. Aceptar y realizar de manera práctica actuaciones de trabajo en equipo.</p> <p>7.- Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes de oposición y colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos adquiridos. VOLEIBOL. Conocer las reglas y practicar juegos alternativos realizados en el curso. Participar de manera activa en las diferentes actividades. Ser capaz de participar en actividades de equipo.</p>		



8.- Participar de forma activa en actividades de CICLISMO (BTT), preferentemente en el medio natural, respetando las normas de seguridad.

Conocer los aspectos más básicos de mecánica de la bicicleta.

Ser consciente de las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y aceptarlas.

9.- Realizar ACTIVIDADES EXPRESIVAS relacionadas con el ritmo musical, colaborando con sus compañeros en su creación y escenificación. ACROSPORT.



## Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

### Para todos los niveles de la E.S.O.:

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7., Cri.EF. 6.8., Cri.EF. 6.9., suponen un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri.EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, suponen un **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación:

- Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.
- Es necesario obtener una **puntuación mínima de 3,5 puntos en todas las pruebas de evaluación** para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en la materia. Exceptuando los test de valoración de la condición física de inicio de curso.
- El trabajo diario se considerará como una prueba de evaluación, por lo que también se debe alcanzar una puntuación mínima. La no práctica de forma activa e injustificada a más del 20% de las sesiones supondrá no alcanzar la puntuación mínima establecida en el punto anterior.
- Para obtener una calificación positiva al final de la materia (5 o superior) se deben aprobar los contenidos mínimos de los tres trimestres por separado, al no darse una relación directa entre los mismos.
- Es decir, tanto en la evaluación final como en la evaluación extraordinaria, **se deben haber superado TODOS los contenidos mínimos exigibles del nivel educativo.** Así, un alumn@ no podrá alcanzar una calificación positiva sin haber superado todos los contenidos mínimos exigidos.