

## IES Sierra de la Grana

## Jamilena

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

| DEPARTAMENTO: | EDUCACIÓN FÍSICA |
|---------------|------------------|
| MATERIA:      | EDUCACIÓN FÍSICA |
| NIVEL:        | 4° ESO           |
| PROFESORADO:  | ALBERTO PAREJO   |

#### **BLOQUE DE CONTENIDOS: Salud y Calidad de Vida**

#### **OBJETIVOS DE MATERIA**

- 1. Valorar e integrar los **efectos positivos de la práctica regular y sistemática** de actividad física saludable y de una **alimentación** sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la **mejora de la salud** y la calidad de vida.
- **3.** Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 8. Identificar, prevenir y controlar las **principales lesiones y riesgos** derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los **protocolos de actuación** ante situaciones de **emergencia**.
- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- **12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación** para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

#### **CONTENIDOS** CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE **COMPETENCIAS CLAVE** • Características y beneficios de las actividades físicas 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y 4.1. Demuestra conocimientos sobre las saludables para la salud individual y colectiva. características que deben reunir las actividades físicas sus efectos sobre la condición física y motriz, • La tonificación y la flexibilidad como compensación con un enfoque saludable y los beneficios que aportan de los efectos provocados por las actitudes aplicando los conocimientos sobre actividad física y a la salud individual y colectiva. posturales inadecuadas más frecuentes. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y salud. CMCT, CAA. El valor cultural de la actividad física como medio flexibilización con la compensación de los efectos para el disfrute y el enriquecimiento personal y para provocados por las actitudes posturales inadecuadas la relación con las demás personas. 6. Diseñar y realizar las fases de activación y más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el recuperación en la práctica de actividad física para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT. efectos en la condición física y la salud. trastornos de alimentación, etc. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de Hábitos adecuados de actividad física, regular, CAA, CSC. hidratación para la realización de diferentes tipos de sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las actividad física. condiciones de salud y calidad de vida. 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo • La alimentación y la hidratación para la realización de discriminando los aspectos culturales, educativos, 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión diferentes tipos de actividades físicas. para establecer las características que deben tener las integradores y saludables de los que fomentan la • La dieta mediterránea como base tradicional de la fases de activación y de vuelta a la calma. alimentación andaluza. violencia, la discriminación o la competitividad mal 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la • Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte

en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
  - 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.

#### Formas de desarrollo

- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

entendida. CAA, CSC, CEC.

- 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. **CCL, CSC.**
- 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
- 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. CCL, CD, CAA.

principal.

- 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
- 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 8.2. 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.
- 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
- 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
- 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
- 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente

| informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a       |
|---|
| la actividad física y la corporalidad utilizando recursos |
| tecnológicos.   |
| 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la      |
| Comunicación para profundizar sobre contenidos del        |
| curso, realizando valoraciones críticas y                 |
| argumentando sus conclusiones.                            |
| 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los      |
| soportes y en entornos apropiados.                        |

## **BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición Física y Motriz**

## **OBJETIVOS DE MATERIA**

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

| CONTENIDOS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS       | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE   |
|--|---|---|
| CONTENIDOS   | COMPETENCIAS CLAVE                                  | ESTANDANES DE AFNENDIZASE   |
| Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.                                 | 5. Mejorar o mantener los factores de la condición  | 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes |
| • La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica,   | física y motriz, practicando actividades físico-    | tipos de actividad física.  |
| fisiológica y motriz.  | deportivas adecuadas a su nivel e identificando las | 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma  |
|  | adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.  | actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.                         |
| <ul> <li>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y<br/>mejora de las habilidades motrices específicas.</li> </ul> | CMCT, CAA.  | 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las            |
| • Las capacidades físicas y motrices en la realización de los  | 11. Demostrar actitudes personales inherentes al    | capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.        |
| diferentes tipos de actividad física.  | trabajo en equipo, superando las discrepancias e    | 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones  |
|  | inseguridades y apoyando a las demás personas ante  | anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.  |
|  | la resolución de situaciones menos conocidas. CCL,  | 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones   |
|  | CAA, CSC, SIEP.                                     | en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de   |
|  |   | cambio frente a otros argumentos válidos.   |
|  |   | 11.2. Valora y refuerza las aportaciones  |
|  |   | enriquecedoras de los compañeros o las compañeras   |

|  | en los trabajos en grupo. |
|--|---------------------------|
|  |                           |

#### **BLOQUE DE CONTENIDOS: Juegos y Deportes**

#### **OBJETIVOS DE MATERIA**

- 7. Conocer y aplicar con éxito los principales **fundamentos técnico-tácticos** y/o **habilidades motrices específicas** de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## **CONTENIDOS**

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
  - La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
  - Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
  - Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo

# CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

- 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 7. 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.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

- 1.1. 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.
- 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- 3.2. 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.
- 3.3. 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.
- 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones

largo de la etapa.

#### Actitudes necesarias:

- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.
- La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 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. CAA, CSC, CEC.
- 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.

- planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
- 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
- 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 8.2. 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.
- 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
- 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras

|  | en los trabajos en grupo. |
|--|---------------------------|
|  |                           |

#### **BLOQUE DE CONTENIDOS: Expresión Corporal**

#### **OBJETIVOS DE MATERIA**

- **6.** Planificar, interpretar y valorar **acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa** de carácter tanto individual como grupal, utilizando el **cuerpo** como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- **11.** Mostrar habilidades y **actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad** en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

| CONTENIDOS  | CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS         | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE  |
|---|---|--|
|   | COMPETENCIAS CLAVE                                    |  |
| Creación y realización de composiciones de carácter artístico-  | 2. Componer y presentar montajes individuales y       | 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-                                |
| expresivo que integren técnicas de expresión corporal.  | colectivos, seleccionando y ajustando los elementos   | expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas                             |
| <ul> <li>Creación y realización de montajes artístico-expresivos que</li> </ul>                               | de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. | para el objetivo previsto.  2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los |
| combinen los componentes espaciales, temporales y, en su  | de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. | montajes artístico-expresivos, combinando los                                    |
| caso, de interacción con las demás personas.  | 11. Demostrar actitudes personales inherentes al      | componentes espaciales, temporales y, en su caso, de                             |
| Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc. | trabajo en equipo, superando las discrepancias e      | interacción con los demás.<br>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los |
|   | inseguridades y apoyando a las demás personas ante    | montajes artístico expresivos, aportando y aceptando                             |
|   | la resolución de situaciones menos conocidas. CCL,    | propuestas.  |
|   | CAA, CSC, SIEP.                                       | 11.2. Valora y refuerza las aportaciones   |
|   |   | enriquecedoras de los compañeros o las compañeras                                |
|   |   | en los trabajos en grupo.  |

#### **BLOQUE DE CONTENIDOS: Actividades Físicas en el Medio Natural**

#### **OBJETIVOS DE MATERIA**

- 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

| CONTENIDOS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE |
|------------|---|---------------------------|
|            | COMPETENCIAS CLAVE                            |                           |

- 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.
  - Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
  - Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
  - Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 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.
- Actitudes:
  - Fomento de los desplazamientos activos.
     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.
  - La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
  - Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 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. **CMCT, CAA, CSC.**
- 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. CCL, CSC.
- 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. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

- 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
- 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

<u>Competencias Clave</u>: 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. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN

| Nº UNIDAD | TÍTULO | Nº SESIONES |
|-----------|--------|-------------|
|-----------|--------|-------------|

|   | PRIMERA EVALUACIÓN   |   |
|---|--|---|
| 1 | AFMN y Urbano: Orientación, Senderismo y AF en entornos cercanos | 12  |
| 2 | Concursos deportivos AF organizada en el Recreo                  | A lo largo de todo el curso (Nov a Junio) |
| 3 | CF Salud: ¡Supera tu propio "Reto"!                              | 10  |
|   | Sesiones totales 1º Eval:  |   |

|   | SEGUNDA EVALUACIÓN                                     |                         |
|---|--|-------------------------|
| 4 | Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva      | Durante todo el 2º trim |
| 5 | Entrenamiento de la táctica en los deportes colectivos | 8                       |
| 6 | Escalada   | 6                       |
|   | Sesiones totales 2ª Eval:                              |                         |

|   | TERCERA EVALUACIÓN   |    |
|---|--|----|
| 7 | Danzas aeróbicas: Coreografía y Merengue                     | 6  |
| 8 | Deportes adaptados   | 3  |
| 9 | Deportes y Juegos Alternativos y con material autoconstruido | 10 |
|   | Sesiones totales 3ª Eval:                                    |    |
|   | SESIONES TOTALES DEL CURSO:                                  |    |

| Procedimientos e Instrumentos de evaluación   | S DE CALIFICACIÓN (PONDERACIÓN)   |       |
|---|---|-------|
| Prueba escrita  | Escala de observación.  |       |
| Prueba practica   | Lista de control  |       |
| Tareas de clase   | Registro anecdótico   |       |
| • Trabajos  | Rúbricas  |       |
| Site de google (Portfolio digital)  | Registro de encuestas   |       |
| ¿Qué es lo que el alumno/a debe habe  |   | Peso  |
| CRITERIOS DE EVALU  | -   | %     |
| 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las a CAA, CSC, SIEP)  | ctividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. (CMCT,   | 4.16  |
| 2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajus  | stando los elementos de la motricidad expresiva. (CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC) | 4.16  |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposi ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. (CMCT, CAA, CSC, S  |   | 8.33  |
| 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condició salud. (CMCT, CAA)  | on física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y    | 8.33  |
| 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando a adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. (CMCT, CAA)  | ectividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las      | 12.55 |
| 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. (CMCT, CAA, CSC)   |   | 4.16  |
| 7. 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) |   | 4.16  |
| 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos cultur violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. (CAA, CSC, CEC)  | rales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la         | 4.16  |
|   | deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el     |       |

| 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. (CCL, CSC) | 8.33 |
|--|------|
| 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. (CCL, CAA, CSC, SIEP)   | 12.5 |
| 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. (CCL, CD, CAA)              | 12.5 |
| 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. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)  | 12.5 |

## 3.1. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

Para la Evaluación Extraordinaria se analizarán los CRITERIOS DE EVALUACIÓN no adquiridos durante el curso y en consecuencia se determinarán los procedimientos e instrumentos de evaluación adecuados para la comprobación de la superación de los mismos.

| e instrumentos de evaluación adecuados para la comprobación de la superación de los mismos.   |                |
|---|----------------|
| Instrumentos de evaluación: Cada uno en su caso concreto y de forma general se propone:   | % Calificación |
| Actitud general:  - Se valorará la predisposición e interés mostrado en el cumplimiento de las tareas indicadas durante el periodo de verano, | 10%            |
| así como las dudas planteadas y materiales pedidos al profesor.   |                |
| Cuaderno diario de clase:   |                |
| - Completar el cuaderno de sesiones de todo el curso. Para ello se entregará al alumno (siempre que él lo pida), materiales                   | 40%            |
| que le falten y resumen de sesiones.  |                |
| Pruebas escritas:   |                |
| - Preparación de una prueba escrita del curso entero o de las evaluaciones pendientes, si no la ha superado previamente,                      | 20%            |
| con la revisión del material y sesiones que se reflejan en el cuaderno.   |                |
| Pruebas prácticas:  |                |
| - Preparación de una o varias pruebas practicas, que coincidirán con aquella/s que no han sido superadas durante la                           | 10%            |
| evaluación correspondiente.   |                |
| Trabajos y Tareas (en clase, en casa, en grupo, individuales):  |                |
| - Realizar uno o varios trabajos teóricos, que coincidirán en la mayoría de casos con los trabajos ya enviados para el 1º, 2º                 | 20%            |
| y/o 3º trimestre. Concretamente realizará aquel que no haya realizado o que no había superado en su momento.                                  |                |