

Educación Física. 4º ESO							C.F.	Baloncesto II	Balonmano II	Fútbol	Deporte alternativo: Esgrima	Salsa	
Contenidos	Criterios de evaluación	Comp	Estándares de aprendizaje evaluables										
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>													
Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz.	CMCT	4.1. 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.	X									
La <b>tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas.</b>		CAA	4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	X									
Actitud crítica con los <b>hábitos de vida perjudiciales para la salud:</b> el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.				4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	X								
<b>Alimentación e hidratación</b> durante la Act. Física. <b>La dieta mediterránea</b>				4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	X								
Hábitos adecuados de actividad física como mejora de salud y calidad de vida	6. diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT	6.1. 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.	X									
Fases de <b>activación y vuelta a la calma.</b> Realización autónoma		CAA	6.2. 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.	X									
Colaboración en la planificación de actividades grupales		CSC	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.	X									
El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento	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 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	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	X									
Las <b>lesiones. Protocolos de actuación</b> ante estas y situaciones de emergencia.				10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	X								
Habilidades de trabajo en grupo: el intercambio de ideas...		CS	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.	X									
Informaciones sobre temas relacionadas con la <b>A.F. utilizando recursos tecnológicos</b>	11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e	CCL-CAA	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.	X									
Análisis crítico de la información		CSC-SIEI	11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	X									
		CCL	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos	X									
	12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, resultados y conclusiones en el soporte más adecuado	CD	12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	X									
		CAA	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	X									
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>							C.F.	Baloncesto II	Balonmano II	Fútbol	Juego alternativo: Esgrima	Salsa	
<b>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices</b> orientados a la mejora de la salud	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.	CMT	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	X									
La <b>condición física y la salud</b> en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz			5.2. Práctica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	X									
Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas			5.3. 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.	X									
Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.		CAA	5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	X									
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>							C.F.	Baloncesto II	Balonmano II	Fútbol	Juego alternativo: Esgrima	Salsa	
Habilidades específicas propias de <b>situaciones motrices individuales y colectivas</b> elegida	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-	CMT	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.							X			
<b>Juegos populares y tradicionales. Juegos Alternativos.</b>		CAA	1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.		X	X	X						

La seguridad en las actividades físico-deportivas.	tácticos en las actividades físico-deportivas	CSC	1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.		X	X	X		
Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición en función de la		SIEP	1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.		X	X	X	X	
La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las situaciones y posibilidades de éxito	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades	CMT	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.					X	
Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores		CAA	3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.		X	X	X	X	
Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas		CAA	3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		X	X	X		
Reconocimiento de méritos y repeto de los niveles de competencia motriz		CSC	3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.		X	X	X	X	
Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos		SIEP	3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.		X	X	X	X	
	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.	CAA	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.		X	X	X	X	
		CSC	7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.		X	X	X	X	
		SIEP	7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.		X	X	X	X	
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos,		CAA	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.		X	X	X	X	
		CSC	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.		X	X	X	X	
		CEC	8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.		X	X	X	X	
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>				<b>C.F.</b>	<b>Baloncesto II</b>	<b>Balónmano II</b>	<b>Fútbol</b>	<b>Juego alternativo: Esgrima</b>	<b>Salsa</b>
Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo	2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de	CCL	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.						X
Creación y realización de montajes artístico-expresivos: Acrosport, circo, musicales...		CAA	2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.						X
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>				<b>C.F.</b>	<b>Baloncesto II</b>	<b>Balónmano II</b>	<b>Fútbol</b>	<b>Juego alternativo: Esgrima</b>	<b>Salsa</b>
Realización de actividades físicas en el medio natural: escalada, vela, kayaks...	9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando	CMCT	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.						
Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía		CAA	9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.						
La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.		CSC	9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.						
Utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura	13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la	CMCT							
Técnicas de mantenimiento: mecánica básica de la bicicleta.		CAA							
Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.		CSC							
Fomento de los desplazamientos activos		SIEMP							
Fomento de hábitos y actitudes de conservación respecto y cuidado del medio natural y urbano									
			<b>CCL (Competencia en Comunicación Lingüística)</b> <b>CMCT (Competencia básicas en ciencia y tecnología)</b> <b>CD (Competencia Digital)</b> <b>CAA (Aprender a aprender)</b> <b>CSC (Competencia Sociales y Cívica)</b> <b>SIEP (Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprend.)</b> <b>CEC (Competencia Conciencia y expresiones culturales)</b>						

