



### MINIPROGRAMACIÓN/PROGRAMACIÓN REDUCIDA

<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		
<b>MATERIA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		4º ESO
<b>PROFESOR</b>	YOLANDA ANDREU ALANÍS		

### PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

El objetivo de la materia de Educación Física se orienta tanto a educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz; como aportar un rico repertorio motriz desde una perspectiva comprensiva de la actividad física, en la que prevalezca el proceso por encima del resultado, el saber cómo y por qué por encima de la mera ejecución, de las interacciones sociales con los demás, potenciando un clima de aula que estimule las relaciones entre los alumnos y alumnas positivas y constructivas. Todo ello generará una predisposición positiva hacia la actividad física.

De esta manera, la materia contribuye al desarrollo de todas las competencias clave recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica.

### ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso se organizará en situaciones de aprendizaje. Esta propuesta hará de la materia una continua puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en contextos reales, cercanos y motivadores para el alumno. En la programación didáctica del departamento estarán determinadas las situaciones de aprendizaje con su desarrollo curricular concreto. A continuación se muestra un resumen de las mismas:

TRIMESTRE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1º	<p><b>SA1- “Mi autoconcepto en Educación Física”.</b> (Ev. inicial, autoevaluación y aceptación de la propia realidad).</p> <p><b>SA2- “CROSS-COLOMA”</b> (Condición física, autorregulación y dosificación del esfuerzo, TIC).</p> <p><b>SA3- “Mimodrama”</b> (El cuerpo como herramienta de expresión y comunicación).</p> <p><b>SA4- “Pickleball time”</b> (Manifestación deportiva de red y muro).</p>
2º	<p><b>SA5- “Los pilares de la fuerza”</b> (Condición física, autonomía del entrenamiento saludable).</p> <p><b>SA6- “Coloma alternativo”</b> (Manifestación deportiva: juegos deportivos de invasión, deportividad y deporte comprometido contra los estereotipos). MED.</p> <p><b>SA7- “Poundfitness de la tierra”</b> (trabajo del ritmo y poundfitness con ritmos flamencos).</p>
3º	<p><b>SA8- “En armonía”</b> (Actividad física y uso saludable del tiempo libre ( físico y mental). Mindfulness y alimentación).</p> <p><b>SA9- “Perdidos”</b> (Gamificación de la manifestación deportiva de orientación (deporte individual) con educación ambiental).</p> <p><b>SA10- “Musical Mirrows”</b> (Composición colectiva expresiva con base musical)</p> <p><b>SA11- “Break-out me despido”</b> (creatividad motriz, conductas prosociales en situaciones motrices colectivas y aplicación de lo aprendido durante el curso).</p>





## SABERES BÁSICOS MÍNIMOS (CONTENIDOS) ¿Qué vamos a aprender?

Los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de la materia cuyo aprendizaje son necesarios para la adquisición de las competencias específicas. Estos saberes básicos se organizan en seis bloques. Pasamos a detallarlos para 4º de ESO.

### A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

#### EFI.4.A.1. Salud física.

- EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
- EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
- EFI.4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- EFI.4.A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- EFI.4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

#### EFI.4.A.2. Salud social.

- EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
- EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

#### EFI.4.A.3. Salud mental.

- EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.
- EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
- EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
- EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- EFI.4.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- EFI.4.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
- EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- EFI.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.
- EFI.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

### C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

#### EFI.4.C.1. Toma de decisiones

- EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.





EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

**EFI.4.C.2. Esquema corporal:** toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

**EFI.4.C.3. Capacidades condicionales.**

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

**EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:** profundización, identificación y corrección de errores comunes.

**EFI.4.C.5. Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

**EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.**

#### D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

**EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.**

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

**EFI.4.D.2. Habilidades sociales.**

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

Asertividad y autocuidado.

#### E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

**EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.**

**EFI.4.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.3. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.**

**EFI.4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.**

**EFI.4.E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.**

**EFI.4.E.6. Los Juegos Olímpicos.**

EFI.4.E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. EFI.4.E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

#### F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

EFI.4.F.1. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4.F.3. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.4.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.





## METODOLOGÍA (¿Cómo vamos a aprender?)

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales, de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos.

Se fomentará el estilo actitudinal, el modelo de salud, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza personalizada, el basado en la autoconstrucción de materiales, el ecológico, el comprensivo o el modelo de enseñanza deportiva, entre otros. La competencia motriz se trabajará en situaciones de aprendizaje que se realicen en un contexto determinado, por la presencia o no de otras personas y la incertidumbre o certidumbre que genera el medio. Con finalidades y objetivos variados: lúdicos, recreativos, agonísticos, higiénicos, funcionales, sociales, expresivos, catárticos, de interacción con el medio natural, y bajo unas reglas, implicando la movilización de manera integral y global de lo cognitivo, lo motor y lo afectivo-emocional, así como las relaciones interpersonales e intrapersonales. Haciendo uso de recursos y materiales didácticos diversos.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El alumnado tendrá la atención individual y personalizada según su evolución académica, la información de tránsito escolar, las reuniones de equipos docentes, las medidas generales y específicas de atención a la diversidad notificadas a las familias. La metodología tendrá como eje de actuación el DUA.

El alumnado que no pueda realizar actividad física por problemas de salud tendrá una participación directa y adquisición de las competencias y saberes básicos con un rol activo y participativo durante las clases, debiendo sólo en ocasiones que presentar tareas modificadas según su adaptación personalizada.

## EVALUACIÓN

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva; será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. En este sentido, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de la materia a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia, según corresponda.

**Tabla de criterios de evaluación y competencias específicas**

Competencia específica 1	% (10)
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.	0,588 %
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación,	0,588 %



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



**IES Padre Luis Coloma**  
 Instituto Histórico Educativo de Andalucía (año 1838)  
 Placa de honor de la Orden de Alfonso X el Sabio



Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional

seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.	
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.	0,588 %
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes, valorando diferentes contextos y tipos de lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.	0,588 %
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	0,588 %
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	0,588 %
<b>Competencia específica 2</b>	
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	0,588 %
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	0,588 %
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	0,588 %
<b>Competencia específica 3</b>	
3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	0,588 %
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.	0,588 %
3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	0,588 %
<b>Competencia específica 4</b>	
4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las procedentes de otros lugares del mundo.	0,588 %
4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	0,588 %
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y	0,588 %





ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.	
<b>Competencia específica 5</b>	
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	0,588 %
5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas con autonomía.	0,588 %

Se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación de los cursos impares de esta etapa se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (del 5 al 6), bien (entre el 6 y el 7), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10). Todos los criterios se encuentran rubricados en la programación didáctica del departamento.

### Instrumentos de evaluación

Debido a que los criterios de evaluación han de ser medibles, los instrumentos que se han diseñado establecen mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen en cada situación de aprendizaje.

Esta programación, a su vez, pretende fomentar los procedimientos de coevaluación y de autoevaluación del alumnado, además de la heteroevaluación, tal y como invita la legislación. Para ello se hace uso de diversos instrumentos de evaluación como son principalmente la rúbrica, escalas y listas control.

### Criterios de calificación

Los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas, recogidos en las programaciones didácticas.

En la última sesión de evaluación o evaluación ordinaria se formularán las calificaciones finales. Los resultados de la evaluación de esta materia se expresarán en los términos:

Insuficiente (IN) para las calificaciones negativas; Suficiente 5 (SU), Bien 6 (BI), Notable 7-8 (NT), o Sobresaliente 9-10 (SB) para las calificaciones positivas que se obtendrán de las calificaciones de cada criterios de evaluación tal y como hemos explicado anteriormente.

