

## Hoja informativa Educación Física 4ºESO Curso 25/26

Profesor: Julio Amavisca Álvarez.

Email: [jamaviscaa01@educantabria.es](mailto:jamaviscaa01@educantabria.es)

### Secuenciación de Unidades:

#### 4º ESO

1. U.D. Condición física y salud
2. U.D. Remo
3. U.D. Combas
4. U.D. Acrodance
5. U.D. Deportes alternativos
6. U.D. Sobre ruedas
7. U.D. Voleibol
8. U.D. Bicicleta

### Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

4º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.  UD 1	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una actividad motriz saludable y responsable.  UD 1	A1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). A1.3. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

<p>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, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>UD 1</p>	<p>A1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p>
<p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios</p> <p>UD 1</p>	<p>B6 Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>
<p>1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal 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.</p> <p>UD 1</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. A3.2 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. A3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.</p>
<p>1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la AFD.</p> <p>UD 1; 8</p>	<p>B4 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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.</p> <p>UD 3; 4; 7</p>	<p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo          B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (para) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p>

<p>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.</p> <p>UD 5; 7</p>	<p>C1 Toma de decisiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>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.</li> <li>4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li> <li>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.</li> </ol> <p>C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>
<p>2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>UD 2; 6; 8</p>	<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento</p> <p>C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>
<p>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, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>UD 1; 5</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.</p> <p>B1 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 de realización.</p>
<p>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.</p> <p>UD 1; 3; 4; 7</p>	<p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>

<p>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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p>UD: 1, 4</p>	<p>D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.          D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.          D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>
<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>UD 2</p>	<p>E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.          E5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.          Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p>
<p>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 y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>UD 4</p>	<p>E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p>
<p>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 ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>UD 3; 4</p>	<p>3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.          E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.          E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>UD 8</p>	<p>F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.          F6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.          F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>

<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 6; 8</p>	<p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.                  F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares)                  F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.                  F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física                  F5 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>
--	--

## Procedimientos, actividades, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del alumnado:

### A.-EVALUACIÓN

Los referentes básicos para la evaluación serán los criterios de evaluación que se nos marcan desde el decreto 73/2022. Estos serán los que nos guíen a lo largo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje y de evaluación del mismo. Esto implica que tanto para la evaluación como para la calificación serán los criterios de evaluación los que nos marquen los resultados académicos de nuestro alumnado.

La evaluación con carácter general se establece en varios planos:

- **Inicial.** Basada en la observación y/o realización de pruebas de valoración estandarizadas. Sirve para el establecimiento de los niveles de partida del alumnado.
- **Continua.** Es la que marca el desarrollo del curso, la constante sucesión de actividades, el encargo de tareas y trabajos, la observación por parte del profesor, el registro de marcas, evolución de los distintos criterios de evaluación, el control de asistencia... son componentes que ayudan a poder establecer una valoración adecuada en cualquier momento del curso, y que oficialmente se expresa en forma de calificación en la 1ª, 2ª y 3ª (Final) evaluaciones. Este tipo de evaluación nos marcaría también las bases de la evaluación cualitativa de finales de octubre.
- **Formativa:** la evaluación debe ser formativa, es decir, que nos ayude a generar aprendizajes. Siguiendo esta línea debemos de tener claro que el alumno es protagonista de su aprendizaje y que tiene derecho a saber como mejorar y como obtener el máximo rendimiento a su trabajo. Es por ello, que se realizará una evaluación formativa que guíe a los alumnos desde el principio hasta el final.

- **Autoevaluación.** El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación y de la creación de hábitos que mejoren la autonomía. De ahí que se diseñen actividades que fomenten el auto conocimiento y el espíritu crítico del alumnado. Esto hará que se fomente el aprendizaje, que de otra manera no sería posible. Algunas tareas son diseñadas precisamente para facilitar esta labor por su parte.

- **Coevaluación.** En determinadas actividades (sobre todo de tipo grupal) la evaluación entre iguales forma parte inherente del proceso de aprendizaje. Este recurso es utilizado de manera informal y formal y como apoyo a la evaluación continua y formativa. en la mayoría de las actividades de grupo o equipo, y se incluye en algunas ocasiones como complemento de calificación.

- **Evaluación final.** La evaluación final es la manifestación explícita de la calificación al finalizar el curso. Puede provenir de dos vías. 1ª el estado de la evaluación continua al finalizar el curso; y 2ª para aquellos que no hayan superado el curso de forma continua, existe una convocatoria en forma de prueba extraordinaria que , según las directrices marcadas por la Consejería de Educación, se celebrará en junio. Explícitamente para el caso de 1º de bachillerato, contamos con una prueba final en junio y a ella debe presentarse el alumnado que no supera el curso por evaluaciones. En caso de no superar esta prueba final iría con los contenidos pendientes a la extraordinaria unos días después.

- **Evaluación externa.** En aquellas unidades didácticas en las que hay colaboración de entidades externas al IES, aprovechamos tal circunstancia para añadir una evaluación de tipo externo al proceso de evaluación. De esta forma nuestro alumnado disfruta de una valoración ajena a la perspectiva de sus docentes habituales y la programación asegura algunos mecanismos de evaluación externa que resultan fundamentales para asegurar una evaluación de programas que no dependa exclusivamente de la autoevaluación del propio departamento.

## **B.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES**

Para hacer frente a este apartado debemos tener claro qué son cada uno de estos conceptos, por lo que haremos una asociación de cada uno de ellos con una pregunta sobre la evaluación:

- Procedimientos: ¿Cómo evaluar?
- Instrumentos: ¿Con qué evaluar?
- Actividades: ¿Qué evaluar?

Esto se puede ver reflejado, junto con sus distintas opciones o variantes en el siguiente cuadro:

<b>ACTIVIDAD ¿Qué evaluar?</b>	<b>PROCEDIMIENTO ¿Cómo evaluar?</b>	<b>INSTRUMENTO ¿Con qué evaluar?</b>
Portfolio del alumno	Observación sistemática	Escalas de observación
Exposición oral	Análisis de las producciones de los alumnos	Registro anecdótico
Montajes finales	Intercambios orales	Listas de control
Debates, simulaciones, juegos dramáticos	Pruebas específicas	Rúbricas
Resolución de problemas y ejercicios motrices		Escala de valoración
Grabaciones		Escala graduada
Trabajos escritos		Fichas de seguimiento
Cuaderno de clase		

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS.

4ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>  20%	1.1 3,33%	Lista de control	Planificación y dirección de circuitos CF variados con diferentes métodos	1
	1.2 3,3%	Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, higiene, etc. (aula)	1
	10% extra	Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, AF, etc.	Todas
	1.3 3,3%	Rúbrica	Explicación grupal de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal	1
	1.4 3,3%	Rúbrica	los auxilios	1
	1.5 3,3%	Rúbrica	Reflexión sobre comportamientos saludables	1
	1.6 3,3%	Lista de control	Uso de app para la AFD	1/8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  35%	2.1 11,6%	Lista de control	Retos de combas	3
		Rúbrica	Montaje Final	4
	2.2 11,7%	Rúbrica	Secuencias de toques cooperativas	7
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	5
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	7
	2.3 11,7%	Rúbrica	Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)	1
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (técnica)	5
	Lista de control	Técnica de deslizamiento con remo/patines/Bicicleta	2/6/8	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>	3.1 6,6%	Escala numérica	Trabajo escrito	1/5

<b>20%</b>	3.2 6,7%	Escala numérica	Resolución de problemas y ejercicios motrices/ Montajes finales	1/3/4/7
	3.3 6,7%	Escala numérica	Trabajos escritos (reflexiones) y Exposiciones orales	1/4
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>  <b>12,5%</b>	4.1 4,2%	Rúbrica / Lista de control	Remo en “trainera”	2
	4.2 4,1%	Rúbrica	Reflexión sobre el sexismo en la actividad físico- deportiva	4
	4.3 4,2%	Rúbrica	Montaje grupal	3/4
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b>  <b>12,5%</b>	5.1 4,2%	Lista de control	Carné de buenas prácticas	8
	5.2 8,3%	Lista de control	Diseño Circuito de Habilidades	6
		Lista de control	ITB = Inspección técnica de la bicicleta	8