

Materia-----EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 4ºESO.

Fecha de actualización

Octubre 2022

ÍNDICE

a) Concreción, en su caso, de los objetivos para el curso.1b) Criterios de evaluación y su concreción. Criterios de calificación. 8d) Contenidos mínimos.

f) Características de la evaluación inicial y consecuencias de sus resultados en todas las materias, ámbitos y módulos, así como el diseño de los instrumentos de evaluación de dicha evaluación.12g) Concreción del Plan de Atención a la Diversidad para cada una de las competencias clave, planteamientos organizativos y funcionales, enfoques metodológicos adaptados a los contextos digitales, recursos didácticos, entre otros.

i) Plan de competencia lingüística que incluirá el plan de lectura específico a desarrollar en la materia así como el proyecto lingüístico que contemplará las medidas complementarias que se planteen para el tratamiento de la materia.15j) Tratamiento de las medidas extraescolares establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación de los alumnos.18l) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las medidas.

a) Concreción, en su caso, de los objetivos para el curso.

No hay.

b) Criterios de evaluación y su concreción, procedimientos e instrumentos de evaluación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO	COMP CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA- CSC- CMCT
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA- CMCT
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA- CSC- CMCT
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA- CSC- CMCT
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC- CCL- CSC
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA- CCEC
Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	CMCT- CCEC- CAA
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT
Crit.EF.6.7.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 implicados.	CMCT- CD- CAA- CSC
Crit.EF.6.8.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.	CSC
Crit.EF.6.9.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- CSC
Crit.EF.6.10.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 seguridad de los participantes.	CMCT
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC
Crit.EF.6.12.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.	CD- CAA- CCL

NÚMERO Y NOMBRE DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

NÚMERO	NOMBRE
1	MEJORO MI RESISTENCIA A TRAVÉS DE LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN (CLD)
2	ORIENTACIÓN CON BRÚJULA
3	SÉ HACER UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
4	HABILIDADES GIMNÁSTICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES// ACROSPORT
5	TENIS DE MESA
6	CONOZCO LAS CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE
7	BALONMANO
8	PRACTICO UNA MODA DEL GIMNASIO: CROSSFIT
9	ESCALADA

SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS A LO LARGO DEL CURSO

A partir de ahora las unidades didácticas serán nombradas por el número que les corresponde.

NÚMERO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
1	X		
2	X		
3	X		
4		X	
5		X	
6		X	
7			X
8			X
9			X

RELACIÓN DE BLOQUE DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y UNIDADES DIDÁCTICAS.

BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO	ESTÁNDAR	1ER TRIMESTRE			2º TRIMESTRE			3ER TRIMESTRE		
			UD. 1	UD. 2	UD. 3	UD. 4	UD. 5	UD. 6	UD. 7	UD. 8	UD.9
1	1.1	1.1.1	X	X	X	X				X	X
2	2.3	2.3.1					X				
3	3.1	3.1.2							X		
	3.3	3.3.2 y 3.3.4							X		
4	4.1	4.1.3		X							
	4.3	4.3.5									
5	5.2	5.2.1 y 5.2.3				X					
6	6.4	6.4.1 y 6.4.3						X			
	6.5	6.5.1	X	X		X	X		X	X	X
		6.5.2	X	X		X	X		X	X	X
		6.5.3	X	X		X	X		X	X	X
	6.6	6.6.1			X						
		6.6.2 y 6.6.3			X						
	6.7	6.7.1	X				XX			X	
		6.7.2	X				XX			X	
		6.7.3	X				XX			X	
	6.8	6.8.1,2 y 6.8.3	X			X	X	X	X	X	X
	6.9	6.9.1, 6.9.2 y 6.9.3	X	X	X			X			X
	6.10	6.10.1				X			X		X
6.11	6.11.1 y 6.11.2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6.12	6.12.1, 2 y 3	X	X	X	X		X	X		X	

CRITERIOS E INSTRUMENTOS

TRIMESTRE 1º				
BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO	ESTÁNDAR	CRITERIOS CALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS
1	1.1	1.1.1	5%	Producción motriz
2	2.3	2.3.1 y 2.3.2		
3	3.1	3.1.2		
	3.3	3.3.2 y 3.3.4		
4	4.1	4.1.3	30 %	Producción motriz
	4.3	4.3.6		
5	5.2	5.2.1 y 5.2.3		
6	6.4	6.4.1 y 6.4.3		
	6.5	6.5.1, 6.5.2 y 6.5.3	2,5%	Escala de observación numérica
	6.6	6.6.1 y 6.6.2	5%	Monografía
		6.6.3	25%	Producción motriz
	6.7	6.7.1 6.7.2 6.7.3	5%	Escala de observación numérica
	6.8	6.8.1, 6.8.2 y 6.8.3	10%	Preguntas abiertas
	6.9	6.9.1., 2. y 3.	10%	Preguntas abiertas
	6.10	6.10.1.		
	6.11	6.11.1 y 6.11.2	2,5%	Escala de observación numérica
	6.12	6.12.1., 2. Y 3.	5%	Monografía

TOTAL	100%	
-------	------	--

TRIMESTRE 2º				
BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO	ESTÁNDAR	CRITERIOS CALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS
1	1.1	1.1.1	10%	Producción motriz
2	2.3	2.3.1 y 2.3.2	20% 10%	Producción motriz Preguntas abiertas
3	3.1	3.1.2		
	3.3	3.3.2 y 3.3.2		
4	4.1	4.1.3		
	4.3	4.3.6		
5	5.2	5.2.1 y 5.2.3	30 %	Producción motriz
6	6.4	6.4.1 y 6.4.3	10%	Preguntas abiertas
	6.5	6.5.1, 6.5.2 y 6.5.3	2,5%	Escala de observación numérica
	6.6	6.6.1 y 6.6.2		
		6.6.3		
	6.7	6.7.1 6.7.2 6.7.3	2,5%	Monografía
	6.8	6.8.1, 6.8.2 y 6.8.3	2,5%	Monografía
	6.9	6.9.1., 2. y 3.		
	6.10	6.10.1., 2. Y 3.	2.5	Escala de observación numérica
	6.11	6.11.1 y 6.11.2	5%	Escala de observación numérica
	6.12	6.12.1., 2. Y 3.	5%	Monografía

TOTAL	100%	
-------	------	--

TRIMESTRE 3º				
BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO	ESTÁNDAR	CRITERIOS CALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS
1	1.1	1.1.1	20%	Producción motriz
2	2.3	2.3.1 y 2.3.2		
3	3.1	3.1.2	30 %	Producción motriz
	3.3	3.3.2 y 3.3.4	10%	Preguntas abiertas
4	4.1	4.1.3		
	4.3	4.3.6		
5	5.2	5.2.1 y 5.2.3		
6	6.4	6.4.1 y 6.4.3		
	6.5	6.5.1, 2 y 3	10%	Producción motriz
	6.6	6.6.1 y 6.6.2	5%	Monografía
		6.6.3		
	6.7	6.7.1	2,5%	Escala de observación numérica
		6.7.2		
		6.7.3		
	6.8	6.8.1, 6.8.2 y 6.8.3	10%	Preguntas abiertas
	6.9	6.9.1., 2. y 3.	2,5%	Escala de observación numérica
	6.10	6.10.1., 2. Y 3.	2,5%	Escala de observación numérica
6.11	6.11.1 y 6.11.2	2,5%	Escala de observación numérica	

	6.12	6.12.1., 2. Y 3.	5%	Monografía
TOTAL			100%	

Cada trimestre:

- Un examen escrito y tarea “más teórica” (recogida de información y exposición de un tema, organización de una clase,...).
- Pruebas motoras/ prácticas a partir del nivel inicial de cada alumno y alumna.
- Observación sistemática de las clases y recogida de los datos en rúbricas (escalas de observación).

El examen (práctico y/ o teórico) de recuperación contendrá al menos los mínimos no superados y el resultado obtenido se vinculará a la nota del curso.

c) Criterios de calificación.

Se utilizarán como referencia los criterios de evaluación y estándares atendiendo a la *Orden del 26 de mayo de 2016 por la que se establece el currículo en Secundaria*. En cuanto a los estándares en 1º y 2º de ESO, se han obtenido de la ORDEN de 15 de mayo de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, ley que no llegó a entrar en vigor.

La materia se evalúa por trimestre.

La nota del trimestre surge de la aplicación de los porcentajes de cada instrumento de evaluación, que están en relación a los criterios de evaluación y estándares:

- Promedio de estándares asociados al instrumento de evaluación PRODUCCIONES MOTRICES: 60%
- Promedio de estándares asociados al instrumento de evaluación ESCALA DE OBSERVACIÓN NUMÉRICA: 10%
- Promedio de estándares asociados al instrumento de evaluación PRUEBAS ABIERTAS: 20%

- Promedio de estándares asociados al instrumento de evaluación MONOGRAFÍAS: 10%.

Teniendo en cuenta lo citado anteriormente, todo alumno/a con alguna circunstancia especial (enfermedad, síndrome, lesión, etc.) que le impida o limite la práctica de alguna parte de los contenidos de la materia, deberá comunicárselo a su profesora en los primeros días de clase. La profesora podrá entonces eximir de determinadas prácticas o ejercicios al alumno/a, cambiándolas por otras adecuadas a su circunstancia. Se exigirá **certificación médica** en la que se especifique qué actividades resultan inadecuadas o prohibidas, y el tiempo que debe estar de reposo, sin realizar dichas actividades físicas para poder programar desde el departamento las actividades “alternativas” a la práctica y poder ser evaluado con el instrumento alternativo a la producción motriz, como pueden ser monografías o pruebas abiertas (el porcentaje destinado a la producción motriz se le sumará al instrumento utilizado para evaluarlo).

El alumnado es informado de este protocolo ya que se explica a inicio del curso, se firma en el “contrato de Educación Física” y forma parte de las normas de la materia así como de los criterios de evaluación transversales.

Proceso de recuperación:

En caso de que en la evaluación ordinaria de un trimestre algún estándar mínimo no esté superado, el alumno/a recibirá un Plan de Refuerzo de su profesor/a.

Al desaparecer la Prueba Extraordinaria de junio, al alumnado que no supere la materia en junio le quedará pendiente para el curso siguiente.

d) Contenidos mínimos.

1. Conoce los 2 tipos principales de resistencia y un método de entrenamiento de cada uno de ellos. (Est EF 6.4.1.)
2. Mejora la capacidad física de la resistencia con la práctica de la Carrera de Larga Duración (CLD) en un nivel adecuado a sus posibilidades. (Est EF 1.1.1. y 6.5.3.)
3. Realiza una prueba de orientación en la modalidad individual manejando la brújula deportiva. (Est EF 4.1.3.)
4. Selecciona y ejecuta actividades de calentamiento y vuelta a la calma de acuerdo a la actividad principal de la sesión. (Est EF 6.6.1., 6.6.2. y 6.6.3.)
5. Ejecuta las técnicas específicas de tenis de mesa contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. (Est EF 2.3.1.)
6. Colabora activamente en el montaje de acrosport realizando habilidades gimnásticas individuales y grupales. (Est EF 1.1.1, 5.2.2. y 5.2.3.)
7. Conoce las características de una actividad física saludable. (Est EF 6.4.1.)
8. Realiza una composición individual con material de circo con intenciones artístico- expresivas. (Est EF 5.2.1.)
9. Selecciona y ejecuta la mejor solución técnico- táctica en situaciones de juego real de balonmano. (Est EF 3.3.3.)
10. Conoce la implicación anatómica en los ejercicios de crossfit practicados en clase. (Est EF 6.5.1.)
11. Progresa horizontal o verticalmente aplicando técnicas básicas de escalada. (Est EF 1.1.1.)
12. Participa activa y respetuosamente, y de forma segura en las sesiones de Educación Física. (Est EF 6.5.2.)

e) Complementación, en su caso, de los contenidos de las materias troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

No hay.

f) Características de la evaluación inicial y consecuencias de sus resultados en todas las materias, ámbitos y módulos, así como el diseño de los instrumentos de evaluación de dicha evaluación.

Anteriormente a la primera UD del curso, realizaremos una evaluación inicial. La información obtenida será muy valiosa para la junta de evaluación inicial del Equipo Docente. Esta evaluación se centrará en 3 aspectos: *rellenar una ficha personal por alumno respecto al calentamiento y unas preguntas abiertas y realizar el test de 5 minutos de carrera continua.*

Las actividades buscan aportar información de:

- El ámbito social: al estar al inicio de curso es necesario conocer al alumnado, sobre todo las rutinas o actitudes hacia la actividad física y deportiva fuera del centro escolar y si ha tenido o tiene alguna enfermedad o lesión que le afecte a la práctica de actividad física.
- El ámbito cognitivo: las preguntas por escrito que haremos al alumnado nos permitirán conocer lo que recuerdan o saben del curso anterior.
- El ámbito motor: las capacidades físicas básicas y las capacidades condicionales que tienen relación con la salud del alumnados de estas edades.

En la evaluación inicial se le ha preguntado al alumnado sobre contenidos del curso anterior.

La ha realizado todo el alumnado de 4º ESO, 3 grupos “ordinarios” y uno de Agrupado.

Los resultados han sido positivos, el alumnado sabe las partes y actividades propias del calentamiento y entiende la importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. Otra cosa es que la practiquen como tal, de manera regular, planificada y segura.

Mención especial merece la clase de 4º Agrupado, formado por 10

alumnos/as, del cual 5 personas son relativamente nuevas o nuevas en el instituto con poco o nulo conocimiento del idioma. Como contrapartida positiva decir que muestran una actitud participativa en la materia.

Se trata del último curso de la ESO, por lo que habrá alumnado que no vuelva a recibir clases de Educación Física siendo un curso terminal, así que hemos de recopilar las actividades y contenidos fundamentales de la materia, teniendo en cuenta la legislación del curso.

g) Concreción del Plan de Atención a la Diversidad para cada curso y materia.

h) Concreciones metodológicas: Metodologías activas, participativas y sociales, concreción de varias actividades modelo de aprendizaje integradas que permitan la adquisición de competencias clave, planteamientos organizativos y funcionales, enfoques metodológicos adaptados a los contextos digitales, recursos didácticos, entre otros.

Para decidir la metodología aplicable en cada grupo clase, atendiendo a los contenidos, recursos e instalaciones, hemos realizado un análisis previo a los siguientes aspectos:

- Características del grupo-clase. Para ello hemos revisado las memorias del curso anterior.
- Identificación de las propuestas metodológicas.
- Recursos.

METODOLOGÍAS	UNIDADES DIDÁCTICAS
ACTIVAS Y PARTICIPATIVAS	Todas
SOCIALES	1, 4, 6, 9 A través del trabajo en equipo, formación de grupos, consecución de objetivos comunes...
APRENDIZAJE RECÍPROCO	2, 3, 5, 6. Mediante un papel activo del alumnado en todo el proceso enseñanza-aprendizaje dándoles oportunidad de evaluarse, corregirse, aprender de otros compañeros...
APRENDIZAJE COOPERATIVO	3, 6, 9. A través de objetivos comunes, de dotar de autonomía y responsabilidad personal y grupal, toma de decisiones...

ENSEÑANZA Y PRÁCTICA INDIVIDUALIZADA	7 y 9. Invitando a la realización y práctica autónoma, motivando el esfuerzo y superación...
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	2, 5,7. Dotando al grupo de recursos para la búsqueda de soluciones de manera grupal, exposición de situaciones, lluvias de ideas...
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	2, 3, 6 y 9. Mediante la puesta en práctica de los contenidos aprendidos en clase fuera de la misma en el tiempo de ocio, tiempo libre, actividades extraescolares...

i) Plan de competencia lingüística que incluirá el plan de lectura específico a desarrollar en la materia así como el proyecto lingüístico que contemplará las medidas complementarias que se planteen para el tratamiento de la materia.

En esta materia no trabajamos con libro de texto y no proponemos al alumnado lecturas de libros para implementar el conocimiento y aprendizaje de la materia.

Sí que fomentamos este plan a través de la lectura de artículos relacionados con la materia.

E insistimos en la correcta ejecución del examen. Éste ha de ser entregado limpio, organizado, escrito con buena letra y sin faltas ortográficas. Insistimos en este punto ya que están en 4º ESO, aunque no exista ningún criterio de la materia que se refiera a ello.

Ejemplos de actividades.

EAE-CCL	LECTURA
6.5.1. Conoce los tipos de resistencia y sus métodos de entrenamiento.	Apuntes sobre este tema.
6.4.1. Investiga las características de una actividad física saludable.	Artículos y otra información de internet.

j) Tratamiento de los elementos transversales.

TEMAS TRANSVERSALES	UNIDADES DIDÁCTICAS								
	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9
Educación no sexista	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prevención de accidentes	X	X	X	X	X	XX	X	X	X
Promoción de vida activa y saludable	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participación deportiva en su entorno	X	X	X	X	X		X	X	X
Solución pacífica de conflictos	X	X	X	X	X		X	X	X
Seguridad vial	X	X							X
Respeto a la realidad corporal	X	X	X	X	X	X	X	X	X

k) Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada Departamento didáctico, de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación de los alumnos.

CURSO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CON	CUANDO
4º ESO	Salidas a Torre Mendoza		Durante todo el curso
	Salida a Salas		Durante todo el curso
	Salidas al Parque Miguel Servet		Primer trimestre
	Charla sobre salidas profesionales relacionadas con la Actividad Física y el Deporte		Segundo trimestre
	Acrosport	Intercentros	Segundo trimestre
	Master Class de Balonmano	Club Balonmano Huesca	Tercer trimestre
	Visita a Walka en bicicleta	Dpto. matemáticas	Tercer trimestre
	Visita a un gimnasio		Tercer trimestre

I) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las Programaciones Didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

A continuación se crea una tabla donde se irá rellenando las distintas modificaciones que se realicen de la programación didáctica.

REVISIÓN A LO LARGO DEL CURSO			
APARTADO DE LA PROGRAMACIÓN	ASPECTO QUE SE DESEA MODIFICAR	JUSTIFICACIÓN	FECHA EN LA QUE SE PROPONE LA REVISIÓN

La **revisión final** de curso se llevará a cabo al final de curso y durante el mes de septiembre, teniendo en cuenta los resultados de las evaluaciones interna y externa del alumnado.

ANEXOS

- Evaluación Inicial

CUESTIONARIO INICIAL

Apellidos y nombre: _____

Curso y grupo:

Lugar de residencia: _____

DATOS MÉDICOS

¿Has tenido alguna enfermedad o lesión que te haya imposibilitado la práctica de la Educación Física?
NO SI

¿Qué enfermedad o lesión?

¿La sigues padeciendo? SI NO

En caso afirmativo, ¿qué actividad física te recomienda el médico que NO realices?

NOTA: Si posees informe médico, pídeles a tus padres o tutor legal y me entregas una fotocopia.

HÁBITOS – ACTITUD

¿Practicas alguna actividad física o deporte habitualmente? SI NO

¿De qué deporte o actividad física se trata?

¿Dónde y con qué frecuencia la practicas?

Es importante que realices tu propia valoración de cuál es tu estado físico para realizar movimientos o esfuerzos físicos (rodea una de las siguientes opciones).

Malo

Regular

Bien

Muy bueno

FIRMA Y FECHA.

Ficha de trabajo: El calentamiento.



Nombre y apellidos:		
Curso:	Grupo:	Fecha de entrega:

TU PROPIO CALENTAMIENTO

Piensa en todos los ejercicios de calentamiento que hemos hecho en clase. Describe y dibuja los que más te gusten, en el lugar adecuado.

1º CARRERA CON COORDINACIÓN

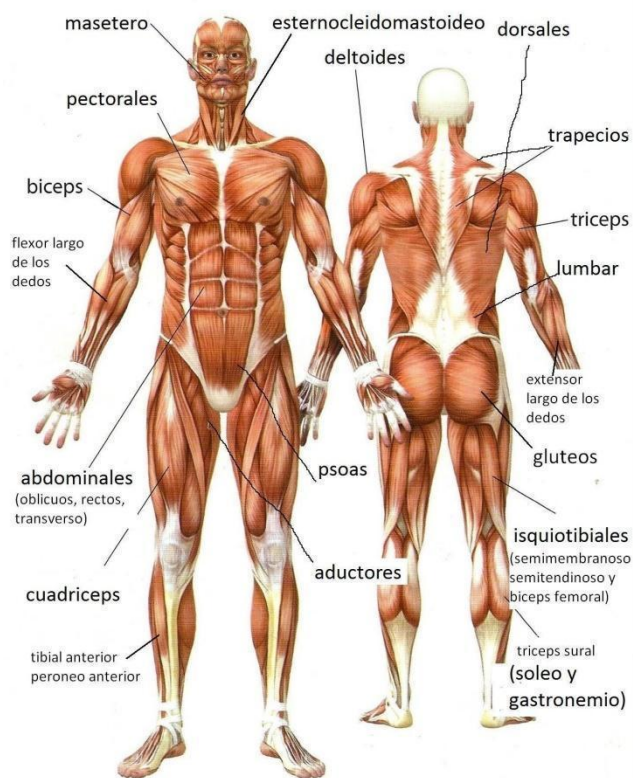
Descripción: DIBUJO	Descripción: DIBUJO	Descripción: DIBUJO
Descripción: DIBUJO	Descripción: DIBUJO	Descripción: DIBUJO

2º MOVILIDAD ARTICULAR:

Articulación implicada: DIBUJO	Articulación implicada: DIBUJO	Articulación implicada: DIBUJO
Articulación implicada: DIBUJO	Articulación implicada: DIBUJO	Articulación implicada: DIBUJO

3º ESTIRAMIENTOS

Músculo implicado: DIBUJO	Músculo implicado: DIBUJO	Músculo implicado: DIBUJO
Músculo implicado: DIBUJO	Músculo implicado: DIBUJO	Músculo implicado: DIBUJO



4º EXPLICA UN JUEGO

Tiene que ser un juego que hayas jugado (recuerda que te pido un juego, no un deporte). Puede ser cualquiera que hayas realizado anteriormente en algún curso en la asignatura de educación física.

Explica perfectamente todas las reglas para jugar correctamente.

Puedes seguir el siguiente índice:

- 1º Nombre del juego
- 2º Número de jugadores
- 3º Lugar donde se juega
- 4º Material necesario
- 5º Todas las normas de juego

5. ¿Qué es la salud para ti?

6. Enumera 3 hábitos de vida saludable.

7. ¿Consideras que llevas un estilo de vida saludable? Justifica tu respuesta.

8. ¿Por qué es importante la Educación Física en tu vida? ¿Por qué está incluida esta materia en el currículo educativo? Justifica tu respuesta con 3 motivos.

9. ¿Cuál es tu actitud ante la materia (buena/ regular / mala)? Justifica tu respuesta.

10. Anota una noticia deportiva reciente.

-Instrumentos de Evaluación: Rúbricas...

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL CALENTAMIENTO PRÁCTICO.

NOMBRE											
CONOCE											
SÍ/ NO											
LAS PARTES DEL CAL.(2,5PUNTOS)											
EL ORDEN DE LOS ELEMENTOS DE CADA P(2,5 PUNTOS)											
VARIEDAD DE EJERCICIOS (2,5 PUNTOS)											
LOGRA LOS OBJETIVOS (2, 5 PUNTOS)											
TOTAL											

RÚBRICA DE TENIS DE MESA

NOMBRE					
Saque dcha/revés	2				
gestos tcos (dcha/revés)	2				
Acompaña la pelota	2				
Altura pelota sobre red	2				
Partidos disputados	1				
Partidos ganados	1				
TOTAL	10				

RÚBRICA CROSSFIT, 4º ESO.

CRITERIO DE APRENDIZAJE. 6.5. Y ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:

6.5.4.

Nº	NOMBRE DEL EJERCICIO (workout)	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO CR/ MÚSC	MATERIAL NECESARIO	IMPLICACIÓN ANATÓMICA	WOD (workout of the day)	TOTAL
1						
2						
3						
4						
5						