



GRUPO: 4º ESO		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS – 1er TRIMESTRE	
UNIDADES:1,2,3		EDUCACIÓN FÍSICA	
CONTENIDOS OBJETIVOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS
<b>Test físicos</b> 1. Los test físicos. 2. Repaso conocimientos mínimos del curso anterior.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Responsabilidad del alumnado en la realización de las tareas propuestas. 3. Colaboración del alumnado en el desarrollo de las actividades.	1. Competencia Sociales y Cívicas (CSC) 2. Conciencia y expresiones corporales (CEC) 3. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)
<b>Condición física y salud</b> 1. El calentamiento: concepto, tipos, formas, partes y ejercicios que lo componen. 2. Las cualidades físicas: concepto, desarrollo y medios de evaluación de las mismas. 3. Condición física y salud. 4. Principios generales del acondicionamiento físico.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 4. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Elaborar autónomamente calentamientos generales. 3. Elaborar estiramientos para la relajación muscular después de ejercicios intensos. 4. Mejora de la condición física	1. Competencia Sociales y Cívicas (CSC) 2. Conciencia y expresiones corporales (CEC) 3. Conciencia y expresiones corporales (CEC) 4. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE) 5.



<p><b>Desarrollo de las Cualidades Motrices. Atletismo.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Las cualidades motrices: concepto y desarrollo.</li> <li>El atletismo: Generalidades.</li> <li>La gimnasia: aspectos básicos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> <li>Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</li> <li>Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artisticoexpresivas trabajadas en el ciclo.</li> <li>Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Respeto a las personas, normas y material.</li> <li>Interés y trabajo en clase.</li> <li>Realización correcta de los ejercicios propuestos.</li> <li>Grado de conocimiento de los contenidos teóricos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Competencia Sociales y Cívicas (CSC)</li> <li>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</li> <li>Conciencia y expresiones corporales (CEC)</li> <li>Competencia lingüística (CL)</li> </ol>
---	--	--	---

<p><b>Actividades complementarias</b></p>		
<p><b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b></p>	<p>La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:</p>	
	<p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>%</b></p>
	<p>Conocimientos teóricos</p>	<p><b>20</b></p>
	<p>Participación y esfuerzo en las practicas</p>	<p><b>25</b></p>
	<p>Actitud (Puntualidad, faltas justificadas, indumentaria adecuada, respeto a los compañeros y profesor, actitud positiva y responsable ante el trabajo en clase, buen uso del material)</p>	<p><b>30</b></p>
	<p>Pruebas prácticas (todos los alumnos deberán superar un mínimo exigible para aprobar)</p>	<p><b>25</b></p>
<p><b>TOTAL</b></p>	<p><b>100</b></p>	
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p><b>Unidad 1: Test físicos</b></p>	<p><b>09 de septiembre al 22 de octubre</b></p>
	<p><b>Unidad 2: Condición física y salud</b></p>	<p><b>25 de octubre al 19 de noviembre</b></p>
	<p><b>Unidad 3: Desarrollo de las Cualidades Motrices. Atletismo.</b></p>	<p><b>22 de noviembre al 22 de diciembre</b></p>

FIRMA DEL PADRE Y DE LA MADRE

FIRMA DEL PROFESOR

FECHA DE LA FIRMA: .....

Fernando Segovia  
FECHA DE ENTREGA