



Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A	<p>A.1- Salud física. Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos. Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>A.2. – Salud social. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.</p> <p>A.3– Salud mental. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p>
Bloque B	<p>B.1.-Elección crítica y justificada 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>B.2– Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.</p> <p>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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>



Bloque C	<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>C.3- Capacidades condicionales. Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.</p>
Bloque D	<p>D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>



Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque B	<p>B.1-Elección crítica y justificada 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>B.2 - Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.</p> <p>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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
Bloque C	<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>C.3- Capacidades condicionales. Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.</p>



Bloque D	D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
Bloque E	E.1-Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc. E.2 - Deporte y género. Estereotipos. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte. E.3 - Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.

Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque B	B.1-Elección crítica y justificada 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. B.2 -- Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos. 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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B.4- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso



	de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
Bloque C	<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C.2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>C.3- Capacidades condicionales. Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.4- Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de red y muro: frontenis, pádel, palas o paladós. Deportes de red y muro: fistball o voleibol. Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders. Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.</p> <p>C.5 -- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.</p>
Bloque D	<p>D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>



Bloque E	<p>E.1-Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.</p> <p>E.2 - Deporte y género. Estereotipos. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte.</p> <p>E.3 - Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.</p>
Bloque F	<p>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.</p> <p>F.2 -- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.</p>

EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. En el contexto de este proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas deberán adoptarse tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Los criterios de evaluación en el documento se han establecidos por competencias específicas, describiendo primero la competencia y posteriormente los criterios evaluables.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Competencia específica 1.	<p>1.1. Estructurar de manera crítica 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.</p> <p>1.2. Desarrollar y ampliar 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, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma</p>



	<p>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>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.</p> <p>1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechazan 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 basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
Competencia específica 2.	<p>2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</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>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>
Competencia específica 3.	<p>3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización</p>



	<p>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 público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, 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>3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, 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.</p>
Competencia específica 4.	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</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 herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>
Competencia específica 5.	<p>5.1. Intervenir y planificar 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>5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>



ORIENTACIONES ESPECÍFICAS (si fuese necesario)

Los alumnos vendrán con la equipación oficial de Educación Física del colegio los días que tengan esta materia y utilizarán los vestuarios del centro.

Será necesario conocer las dificultades motoras de cada alumno y comprobar si reciben apoyo externo fuera del colegio. Las primeras unidades sirven de repaso y perfeccionamiento de lo trabajado en la etapa anterior y conocimiento de los alumnos.

Los espacios variarán en función de las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando, organizando el uso de los mismos con el resto de los compañeros de la asignatura.

Los alumnos que tengan alguna lesión tendrán la actividad adaptada siempre que sea posible. Cuando no puedan realizar ningún tipo de actividad física, harán de ayudantes del profesor y les acercaremos a los contenidos trabajados con otros recursos.

Debido a las particularidades de nuestra asignatura, en Educación Física, deberemos tener muy en cuenta los casos de discapacidad física, ya sean temporales o crónicas y totales o parciales.

RECUPERACIÓN DE MATERIAS Y EVALUACIONES PENDIENTES

Las pautas están recogidas en el R9RecupEval23-24.



Presentación de la asignatura y Pruebas Iniciales

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	7 al 28 de septiembre	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Realización de tests motores realizados a principio de curso durante el primer trimestre: Resistencia, velocidad, fuerza, agilidad y posterior comparación de resultados para analizar la evolución de su condición física a lo largo del curso.

Contenidos. Bloque B

Contribución a las CC. CLAVE

B.1.-Elección crítica y justificada 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.

B.2 – Preparación de la práctica motriz.

Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.

Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.

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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Competencia en comunicación lingüística

Competencia plurilingüe

Competencia STEM

Competencia digital

X Competencia personal, social y de aprender a aprender

X Competencia ciudadana

Competencia emprendedora

Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación		Material y despacho de E.F Proyector y Apple tv Classroom
	Atención a la diversidad	Espacios
	- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.	Patios y pista de atletismo

Evaluación



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Batería de test	C1 (1.6)	Baremos para curso 3º, masculino femenino	100% Media aritmética de los test
salto a pies juntos			
Balón Medicinal			
prueba agilidad tacos 4x9			
1 min de abdominales			
1000 mts			
test de cooper			



DESARROLLO CAPACIDAD AERÓBICA

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		E. Física	4ESO	2º ciclo	2 octubre a 15 noviembre	11 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica busca la mejora de la concisión física, la salud y prevención de obesidad y de enfermedades cardiovasculares.

Además de conciencia de la propia condición física y responsabilizarse en el desarrollo de la misma, una valoración y disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física como elemento de mejora de la salud y de la calidad de vida. Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica deportiva. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.

Adquirir el hábito de practicar actividades aeróbicas fuera del contexto escolar como otra forma más de diversión y de pasar el tiempo libre. Motivarlos hacia la práctica de actividades aeróbicas saludables. Apreciación de los hábitos negativos para la salud: tabaquismo, alcohol, sedentarismo.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)	Contribución a las CC. CLAVE
<p>B.1.-Elección crítica y justificada de la práctica física.</p> <p>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>B.2 – Preparación de la práctica motriz.</p> <p>Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.</p> <p>Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.</p> <p>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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales</p>	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	x Competencia digital
	x Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x Competencia ciudadana
Competencia emprendedora	
	Competencia en conciencia y expresión culturales



para resolverla adecuadamente.
C.3- Capacidades condicionales.
Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.
Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.
D.1-Gestión emocional:
Habilidades volitivas y capacidad de superación.
D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Metodología	Transversalidad	Recursos	
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	MÚSICA: para la elección y detección de los diferentes elementos musicales (ritmo, tempo, tono, timbre, ...) - CIENCIAS NATURALES: conocimiento del organismo humano y sus diferentes sistemas (cardiovascular, locomotor)- MATEMÁTICAS: cálculo de ICM. Zona de actividad. Representación de los cálculos en forma de gráficos. - RELIGIÓN y ETICA: respeto a las diferencias individuales. Valoración del progreso y el esfuerzo personal	Referencias teóricas y baremos en Classroom utilización pulsómetros por alumnado	
	Atención a la diversidad	Espacios	
		- Pista de atletismo y patio	
Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
prueba de 1000 mts	C2 (2.1)	Baremo para curso y edad	40%
Prueba de cooper		Baremo para curso y edad	40%



COLEGIO NTRA. SRA. DEL RECUERDO
JEFATURA DE ESTUDIOS
PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2023-24

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

Trabajo y esfuerzo diario		Observación directa.	20%
---------------------------	--	----------------------	-----



SALUD FÍSICA, SOCIAL, MENTAL

Nº unidad	3	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	15 noviembre a 23 de noviembre	3 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Conocimientos teóricos por parte del alumnado de el motivo de cuáles son las dietas saludables, cuales no.... Educación postural correcta para evitar lesiones, riesgos de suplementos y doping y la influencia positiva de la actividad física en la actividad mental.

En general, al terminar las sesiones, predomina la importancia del concepto deporte salud, y el tener una vida activa, que incluya el ejercicio físico. Para así ayudar a prevenir problemas de salud, la actividad física alivia el estrés, reduce los síntomas de ansiedad, y mejora la calidad del sueño. Reduce el riesgo de depresión. Ayuda a controlar el peso corporal. dentro del aprendizaje individual. de la utilidad social y mental de la actividad física.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE	
<p>A.1- Salud física. Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos. Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>A.2. – Salud social. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.</p> <p>A.3 – Salud mental. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	



Metodología	Transversalidad	Recursos	
<ul style="list-style-type: none">- Descubrimiento guiado.- Trabajo cooperativo.	CIENCIAS NATURALES: conocimiento del organismo humano y sus diferentes sistemas (cardiovascular, locomotor) RELIGIÓN y ETICA: respeto a las diferencias individuales. Valoración del progreso y el esfuerzo persona	<ul style="list-style-type: none">- Ipad- Proyector y Apple tv.- Classroom	
	Atención a la diversidad	Espacios	
		<ul style="list-style-type: none">- Aula de clase- Tatami.	
Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Exposición por grupos de alumnos de conocimientos teóricos al resto de la clase	C.1(1.1,2,3)	Calidad de información expuesta y bibliografía.	30%
		Trabajo implicación en el proceso, de cada alumno	30%
		Exposición por cada alumno	20%
		nota general del grupo.	20%



DEPORTES 1 (Voley)

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	23 noviembre a 22 de diciembre	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El ejercicio físico y los deportes en equipo provocan un estado de relajación a corto plazo en todo el cuerpo, acompañada de un mayor nivel de creatividad, un mejor estado de ánimo, mejor memoria y concentración, e incluso una mayor capacidad para resolver problemas.

Cuando juegas en cualquier equipo deportivo, la comunicación es una habilidad clave. Habilidades sociales importantes, como aprender a callar y escuchar, y hablar por tí mismo cuando tienes una idea, opinión, problema o solución, son lecciones invaluable que aprenderás de un deporte de equipo.

Y no es solo la comunicación verbal lo que mejora. Gran parte de la comunicación humana es no verbal. Estos tipos de comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, el contacto visual y las expresiones faciales, Las decisiones son una gran parte de la participación en cualquier deporte de equipo. Esta capacidad de funcionar bajo presión se traduce en una persona que es mejor para cumplir con los plazos y trabajar en situaciones estresantes en el futuro y desarrollo de autoestima y un sentido de comunidad,

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	Competencia emprendedora	
		Competencia en conciencia y expresión culturales



Metodología	Transversalidad	Recursos
Descubrimiento guiado Enseñanza recíproca Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	Trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla constantemente, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, Respeto de normas.	Material del despacho campos del patio Balones propios de cada deporte.
	Atención a la diversidad	Espacios
		Campos del Patio Polideportivo Umbráculo



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Participación en las clases de técnica	C3(3.1)	Rúbrica	30%
Participación, involucración, trabajo y esfuerzo en su equipo.		Observación directa	40%
Resultados del equipo		Registro partidos	30%



EXPRESIÓN CORPORAL

Nº unidad	5	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	8 al 26 de enero	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

La expresión corporal es una manera emocionante y social de ejercitar el cuerpo. Desde el baile de salón hasta la salsa, bailar ejercita su corazón, ayuda a fortalecer huesos y músculos, y puede mejorar su equilibrio. Y dado que bailar es tan divertido, puede incluso olvidar que está haciendo ejercicio.

Las coreografías nos permiten trabajar aspectos físicos (coordinación, control corporal, ritmo, etc.), cognitivos (memoria, creatividad...), sociales (cohesión grupal, cooperación, ayuda entre iguales...) y psicológicos (motivación, autoestima)

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE
----------------------------------	------------------------------

D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. E.1-Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc. E.2 - Deporte y género. Estereotipos. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte. E.3 - Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
Descubrimiento guiado Trabajo cooperativo	MÚSICA: para la elección y detección de los diferentes elementos musicales (ritmo, tempo, tono, timbre, ...) -	YouTube Películas IPad
	Atención a la diversidad	Espacios Polideportivo Patio, campo de fútbol Tatami



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Coreografía	C4(4.1,2,3)	Rúbrica	60 %
Participación en clase		Observación directa	30%
Nota de compañeros de equipo		Cuartilla anotación grupo	10 %



FORTALECIENDO

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	26 de enero al 16 de febrero	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Es una de las cualidades físicas más importantes ya que está presente en cualquier acción, tanto deportiva, como de la vida cotidiana.

Al mantener unos músculos fuertes conseguimos una mejor ejecución de movimiento debido a una buena postura. Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones. Logramos prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse, pudiendo resistir trabajos con mayor intensidad.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)	Contribución a las CC. CLAVE
B.1.-Elección crítica y justificada de la práctica física.	Competencia en comunicación lingüística
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.	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
B.2 -- Preparación de la práctica motriz.	x Competencia personal, social y de aprender a aprender
Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.	Competencia ciudadana
Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.	Competencia emprendedora
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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	Competencia en conciencia y expresión culturales
C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
C.3- Capacidades condicionales.	
Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.	
Planificación, control y evaluación del	



entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.
D.1-Gestión emocional:
Habilidades volitivas y capacidad de superación.
D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	CIENCIAS NATURALES: conocimiento del organismo humano y sus diferentes sistemas (cardiovascular, locomotor)	Espalderas Balones medicinales Barras y gomas
Enseñanza recíproca	Atención a la diversidad	Espacios
Asignación de tareas		Polideportivo Campo de fútbol Tatami
Circuitos		



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Lanzamiento del balón medicinal	C.2(2.1)	Baremo para curso y edad	20%
1 min abdominales		Baremo para curso y edad	20%
prueba de Barras		Baremo para curso y edad	20%
Trabajo y esfuerzo diario		Observación directa	40%



DEPORTES 2 (BASKET)

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	16 febrero al 13 de marzo	7 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El ejercicio físico y los deportes en equipo provocan un estado de relajación a corto plazo en todo el cuerpo, acompañada de un mayor nivel de creatividad, un mejor estado de ánimo, mejor memoria y concentración, e incluso una mayor capacidad para resolver problemas.

Cuando juegas en cualquier equipo deportivo, la comunicación es una habilidad clave. Habilidades sociales importantes, como aprender a callar y escuchar, y hablar por ti mismo cuando tienes una idea, opinión, problema o solución, son lecciones invaluable que aprenderás de un deporte de equipo.

Y no es solo la comunicación verbal lo que mejora. Gran parte de la comunicación humana es no verbal. Estos tipos de comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, el contacto visual y las expresiones faciales, Las decisiones son una gran parte de la participación en cualquier deporte de equipo. Esta capacidad de funcionar bajo presión se traduce en una persona que es mejor para cumplir con los plazos y trabajar en situaciones estresantes en el futuro y Desarrollo de autoestima y un sentido de comunidad.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE
<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales:</p>	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
	x Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x Competencia ciudadana
	Competencia emprendedora
Competencia en conciencia y expresión culturales	



estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Metodología	Transversalidad	Recursos
Descubrimiento guiado Enseñanza recíproca Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	Trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla constantemente, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, respeto de normas.	Material del despacho campos del patio Balones propios de cada deporte.
	Atención a la diversidad	Espacios
		Campos del Patio Polideportivo Umbráculo



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Participación en las clases de técnica	C3(3.2)	Rúbrica	30%
Participación, involucración, trabajo y esfuerzo en su equipo.		Observación directa	40%
Resultados del equipo		Registro partidos	30%



SALTO, AGILIDAD Y VELOCIDAD

Nº unidad	8	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	18 marzo al 25 de abril	9 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Tanto la velocidad como los saltos mejoran la coordinación de brazos y piernas en los diferentes saltos, regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

Al ser un ejercicio muy completo, trabaja muchos grupos musculares y articulares. Esto hace que todo el cuerpo se mantenga activo y en forma.

Primeramente, saltar es un ejercicio que requiere resistencia. Parece que los niños no se cansan nunca, pero cada salto requiere un gran esfuerzo físico, que desgasta mucha energía. Por tal motivo, los niños potencian su resistencia física.

Por otro lado, mejoran su flexibilidad y agilidad, ya que son necesarios para determinados tipos de saltos. Es el caso de saltar a la goma elástica. Dependiendo de cómo se coloque la goma, necesitan poder doblarse y estirarse bien para seguir el ritmo. Al mismo tiempo, saltar sirve para potenciar la psicomotricidad y la coordinación de los alumnos.

Además, saltar les aleja de manera divertida de la vida sedentaria. Conseguir alumnos más activos y menos sedentarios es la mejor manera de evitar problemas de salud en la etapa adulta

La función es intentar que cada alumnado mejore con respecto a sí mismo (proceso antes que resultado).

Entre otras cosas, porque así viene recogido en el currículum y porque diferentes investigaciones añaden la velocidad como capacidad relacionada con la salud.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE
B.1.-Elección crítica y justificada 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.	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
B.2 -- Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.	x Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x Competencia ciudadana
Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales
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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.3- Capacidades condicionales.

Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.

Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.6-Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.

D.1-Gestión emocional:

Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2 -- Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	Física y Matemáticas	Picas, conos vayas material despacho ed. física
	Atención a la diversidad	Espacios Patio Campo de futbol Pista de atletismo



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
30 metros	C.2(2.3)	Baremo para curso y edad	20%
salto a pies juntos		Baremo para curso y edad	20%
prueba agilidad tacos 4x9		Baremo para curso y edad	20%
Trabajo y esfuerzo diario		Observación directa	40%



DEPORTES 3 (FUTBOL)

Nº unidad	9	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	25 de abril al 23 de mayo.	7 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El ejercicio físico y los deportes en equipo provocan un estado de relajación a corto plazo en todo el cuerpo, acompañada de un mayor nivel de creatividad, un mejor estado de ánimo, mejor memoria y concentración, e incluso una mayor capacidad para resolver problemas.

Cuando juegas en cualquier equipo deportivo, la comunicación es una habilidad clave. Habilidades sociales importantes, como aprender a callar y escuchar, y hablar por ti mismo cuando tienes una idea, opinión, problema o solución, son lecciones invaluable que aprenderás de un deporte de equipo.

Y no es solo la comunicación verbal lo que mejora. Gran parte de la comunicación humana es no verbal. Estos tipos de comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, el contacto visual y las expresiones faciales, Las decisiones son una gran parte de la participación en cualquier deporte de equipo. Esta capacidad de funcionar bajo presión se traduce en una persona que es mejor para cumplir con los plazos y trabajar en situaciones estresantes en el futuro y desarrollo de autoestima y un sentido de comunidad.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE
<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>D.1-Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p>	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	Competencia ciudadana
	Competencia emprendedora
Competencia en conciencia y expresión culturales	



D.2 -Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación descubrimiento guiado Enseñanza recíproca	Trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla constantemente, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, respeto de normas.	Material del despacho campos del patio Balones propios de cada deporte.
	Atención a la diversidad	Espacios
		Campos del Patio Polideportivo Umbráculo



Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Participación en las clases de técnica	C3 (3.3)	Rúbrica	30%
Participación, involucración, trabajo y esfuerzo en su equipo.		Observación directa	40%
Resultados del equipo		Registro partidos	30%



BÁDMINTON

Nº unidad	10	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	23 de mayo al 14 de junio	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Parlebas (1981, p. 7) clasifica las situaciones motrices del bádminton, según tres parámetros que son determinados por la incertidumbre, que podrá ser respecto a la información proveniente del medio físico, y/o respecto a la interacción con los compañeros y/o los adversarios.

Es un deporte de adversario, en donde el desarrollo de la acción y situación motriz se da siempre en presencia de otra persona, que sería el adversario u oponente, de tal forma que la conducta o el comportamiento motriz tanto de uno como del otro participante tienen objetivos opuestos.

Son necesarias la velocidad (desplazarse y golpear con rapidez), la agilidad (jugar y reaccionar de manera hábil) y la potencia (tener fuerza explosiva en las extremidades).

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>C.1- Toma de decisiones. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C.2- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica: integración del 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>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	



Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación descubrimiento guiado Enseñanza recíproca	Integrando a los alumnos/as positivamente en sus grupos de pares. En definitiva, primando la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición, el razonamiento sobre el mecanicismo.	Raquetas de bádminton Pluma
	Atención a la diversidad	Espacios
		Campos del Patio Polideportivo Umbráculo

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Participación en las clases de técnica	C2(2,2)	Rúbrica	60%
Participación, involucración, trabajo y esfuerzo en su equipo.		Observación directa	40%



Primeros auxilios y Actividades medio urbano y natural

Nº unidad	11	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Ed. Física	4º ESO	2º ciclo	14 de junio al 24 de junio	2 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Los primeros auxilios son conocimientos y habilidades básicas para proporcionar ayuda inmediata a una persona que ha sufrido una lesión o enfermedad repentina. Al enseñar a los niños cómo responder adecuadamente en situaciones de emergencia, se les brinda la capacidad de salvar vidas. Pueden actuar rápidamente y brindar asistencia hasta que llegue el personal médico capacitado. Recordemos que los accidentes, especialmente los mortales, son situaciones tensas a las que nadie está acostumbrado a enfrentarse, y menos un niño, por lo que tener en mente un procedimiento claro por seguir es esencial a la hora de salvar a una persona accidentada, especialmente si su supervivencia se juega a contrarreloj. ya que a través de las actividades en medio urbano y natural se fomenta la participación de los alumnos en actividades deportivas a lo largo de su vida, es decir, aparte de lo que se realiza en la escuela, es importante que los jóvenes continúen practicando actividad física por diversión salud y gusto.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>B.4- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p> <p>Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>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.</p> <p>F.2 -- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	



Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. En estas sesiones es dar a conocer estas pruebas como realizarlas y su motivación	Ciencias naturales	Muñecos para reanimación TICS Proyector de aula
	Atención a la diversidad	Espacios
		Aulas y Patios

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Examen primeros auxilios	C5 (5.1.2)	kahoot	50%
Trabajo teórico por los alumnos para seguridad de una actividad en medio natural y otra en medio urbano		Trabajo	50%