

INFORMACIÓN INICIAL 4º ESO

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	PROCEDIMIENTOS	INSTRUMENTOS	PONDERACIÓN
Competencia específica 1. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</i>	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. (5,88%)	-Llevar a cabo test de C.F manera autónoma. -Diseñar un plan de ejercicio básico orientado a la salud.	-Pruebas de condición física	Test de Condición física. Diana de autoevaluación.	35,29%
	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 práctica motriz saludable y responsable. (5,88%)	-Calentar de forma autónoma y ser capaces de diseñar un calentamiento específico. -Conocer dietas fraudulentas y no saludables.	-Observación	Rúbrica	
		-Conocer y aplicar pautas de higiene postural y técnicas de relajación.	-Proyecto	Cuestionario	
	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	-Conocer y aplicar las pautas y la estructura de una sesión de actividad física.	-Observación	Rúbrica	
			-Prueba escrita	Cuestionario	

	reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (5,88%) 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (5,88%) 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. (5,88%) 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte. (5,88%)	-Saber utilizar el DESA, realizar una RCP y maniobras específicas como la PLS. -Analizar el impacto de malos hábitos y mitos sobre la actividad física y el deporte. -Utilizar apps de forma autónoma para la realización de ejercicio y su seguimiento.	-Prueba práctica -Exposición oral -Grabación de video	Rúbrica -Lista de cotejo -Rúbrica	
Competencia específica 2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como</i>	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurando una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto	-Elaboración, puesta en práctica y coevaluación de una sesión de E.Física por parte del alumnado	-Observación	-Lista de cotejo	17,64%

<i>las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>	del proceso como del resultado. (5,88%) 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. (5,88%) 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. (5,88%)	-Poner en práctica una competición de un deporte de adversario y colectivo: bádminton, voleibol. -Participar en un partido de bádminton y voleibol de forma activa, autónoma.	-Proyecto -Observación	-Rubrica -Lista de cotejo Rúbrica	
Competencia específica 3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o</i>	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/a, participante u otros. (5,88%) 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones	-Trabajo en formato Sway analizando ejemplos de manifestaciones de violencia en un deporte y sus posibles soluciones.	-Prueba digital	-Rúbrica	

<i>contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</i>	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. (5,88%) 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno. (5,88%)	-Diseño y puesta en práctica de coreografía -Visionado y reflexión escrita sobre un video basado en la violencia en el deporte.	Observación directa -Prueba escrita	-Rúbrica -Examen	17,64%
Competencia específica 4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, 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	-Organización mini olimpiada deportes asturianos	-Proyecto	-Lista de cotejo	

<i>social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</i>	e intereses económico-políticos. (5,88%) 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 distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (5,88%) 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. (5,88%)	-Creación de un formulario en forms para analizar los comportamientos sexistas en el deporte -Creación de una coreografía grupal.	-Prueba digital -Observación	-Lista control -Rúbrica	17,64%
---	---	---	--	---------------------------------------	---------------

Competencia específica 5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i>	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. (5,88%)	-Organización y realización de una carrera de orientación en entorno natural próximo al centro	-Prueba Práctica	-Lista de cotejo	11,76%
	5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (5,88%)	- Organización y realización de una carrera de orientación en entorno natural próximo al centro	-Prueba práctica	-Rúbrica	