

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

IES ALONSO DE MADRIGAL

CURSO 24-25



k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	3 4,7%	A1 C3	CT12 CT13	1.1.1 Planifica ejercicios físicos encaminados al desarrollo de las capacidades físicas básicas.	100%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	3 4,7%	A1	CT12 CT13	1.2.1 Calcula la intensidad de las actividades a través de la frecuencia cardíaca para ajustarla a las características personales.	50%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 5
				1.2.2 Demuestra autonomía realizando calentamientos específicos autónomos adaptados a las características de las actividades	50%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	1,2,5,9
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1 1,6%	A1 A2 A3	CT12 CT13	1.3.1 Analiza su alimentación con una base científica.	33,3%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1
				1.3.2 Corrige sus posturas incorrectas y las de los compañeros en actividades deportivas.	33,3%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 9
				1.3.3 Domina las técnicas de respiración y relajación aplicándolas durante las clases con autonomía.	33,3%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3



1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	3 4,7%	B3	CT12	1.4.1 Aplica las normas de higiene personal cambiándose, al menos, la camiseta al finalizar la clase	100%	<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.5 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. (STEM5, CPSAA2)	3 4,7%	B6	CT12	1.5.1 Realiza las actividades y ejercicios físicos con ropa y calzado deportivo adecuado, sin llevar objetos peligrosos para la integridad física del alumnado (collares, pulseras, pendientes largos)	60%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				1.5.2 Utiliza el material y las instalaciones deportivas adecuadamente dentro y fuera del centro escolar.	40%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1 1,6%	B7	CT2 CT12	1.6.1 Demuestra el conocimiento del protocolo RCP, incluidos DEA y DESA y técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares con corrección.	100%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	3
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	5 7,8%	D2 D4	CT2 CT6 CT7 CT8	1.7.1 Debate sobre las conductas contrarias a la convivencia en las situaciones motrices identificándolas y mostrando rechazo hacia las mismas.	100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>



1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1 1,6%	B5	CT2 CT3 CT10	1.8.1 Demuestra autonomía en la utilización de herramientas digitales para la gestión de la actividad física con seguridad y corrección.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 2, 4, 5, 6, 9
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1 1,6%	B5	CT3 CT10	1.9.1 Realiza las actividades digitales encomendadas usando el software Microsoft office 365 proporcionado por la Junta de Castilla y León	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	5 7,8%	A1 B4 C2 C3 C5	CT5 CT9 CT12 CT15	2.1.1 Gestiona adecuadamente las situaciones motrices en función del contexto, la actividad y los compañeros.	70%	Prueba práctica	Coevaluación	2, 4, 5, 6
				2.1.2 Autoevalúa y coevalúa su propia práctica y la de los compañeros de acuerdo con el instrumento establecido	20%	Prueba práctica	Coevaluación	2, 4
					10%	Cuaderno del alumno	Autoevaluación	2, 4
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4 6,3%	C1 C2 C4 C5 D3	CT2 CT7 CT9 CT11 CT12	2.2.1 Resuelve situaciones motrices complejas con eficacia.	60%	Prueba práctica	Autoevaluación	2, 4, 6, 9
				2.2.2 Domina los aspectos reglamentarios realizando pruebas y funciones de arbitraje.	40%	Prueba práctica	Coevaluación	2, 4



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

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 y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4 6,3%	C1 C2 C4 C5	CT9 CT12	2.3.1 Domina las habilidades motrices específicas aplicándolas a situaciones reales de juego.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	1, 2, 4, 6, 9
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	5 7,8%	D1 D4	CT7 CT12 CT15	2.4.1 Practica las situaciones motrices demostrando esfuerzo y perseverancia.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
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 público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5 7,8%	D3 D4	CT7 CT8 CT12 CT15	3.1.1 Participa 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 público, participante u otros.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	5 7,8%	D1 D2	CT7 CT12 CT15	3.2.1 Colabora en las situaciones motrices a desarrollar con una actitud proactiva.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica 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 de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5 7,8%	D2 D4	CT2 CT7 CT8 CT15	3.3.1 Resuelve conflictos surgidos en las actividades a través del diálogo.	100 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa 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. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2 3,1%	E1 E3	CT2 CT9	4.1.1 Practica los juegos y deportes tradicionales profundizando en la cultura castellanoleonesa y otras culturas.	100%	Prueba práctica	Coevaluación	7
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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2 3,1%	A3 E4	CT1 CT2 CT6 CT12 CT13 CT15	4.2.1 Adopta 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.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	5, 6, 7



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 y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	2 3,1%	E2 E3	CT7 CT8 CT9 CT13	4.3.1 Crea una composición grupal con técnicas específicas de la expresión corporal expresando una idea, pensamiento o sentimiento.	100 %	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	5, 7
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. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	2 3,1%	F2 F3 F5	CT12 CT14	5.1.1 Realiza actividades en la naturaleza cuidando el entorno.	100 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	8, 9
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	2 3,1%	F1 F4 F6 F7	CT12 CT14	5.2.1 Organiza junto a sus compañeros una actividad física solidaria en el entorno cercano con seguridad.	100 %	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	8

ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. 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 alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. 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 y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- B.4. 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.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. 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).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta 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 de contacto. 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.

- 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.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- E.4. 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.
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. 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.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.