



<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso Académico</b>	2012-2013
<b>CURSO/NIVEL</b>	4º	EDUCACIÓN SECUNDARIA	
<b>MATERIA/ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		

## CONTENIDOS MÍNIMOS

Según el R.D. 1631/2006 de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Enseñanza Secundaria Obligatoria, se considera que un alumno ha conseguido los objetivos de la asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA en 4º curso, cuando sus capacidades sobre los siguientes contenidos sean superados:

### Bloque 1. Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Puesta en práctica de planes de trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

### Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.
- Realización de encuentros deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.



## CONTENIDOS MÍNIMOS

- Aceptación de las normas que rigen en un trabajo en equipo.

### **Bloque 3. Expresión corporal.**

- Participación y aportación al trabajo en las actividades físicas con componente rítmica, expresiva o cadencial.

### **Bloque 4. Actividades en el medio natural.**

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.



<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso Académico</b>	2012-2013
EDUCACIÓN FÍSICA CURSO/NIVEL	3º	EDUCACIÓN SECUNDARIA	

MATERIA/ASIGNATURA

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNO/A

#### PROCEDIMIENTOS Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN

**CRITERIOS SUBJETIVOS:** La observación directa es el modo predominante. Cada día del curso es una jornada de entrenamiento en la que el profesor evalúa a todos y cada uno de los alumnos con una calificación numérica que engloba aspectos como participación, interés, esfuerzo, comportamiento y nivel demostrado. Al finalizar el trimestre, cada alumno tendrá entre 18 y 23 calificaciones, cuya media aritmética supondrá un porcentaje de la calificación final, diferente en cada evaluación, que a continuación detallaremos. Es necesario decir que, al ser una asignatura eminentemente presencial y práctica, cada falta de asistencia o de actividad no justificada o justificable será computada como "0", y que la acumulación de más de 5 faltas de cualquier índole hará perder el derecho al alumno de ser calificado positivamente en este apartado.

**CRITERIOS OBJETIVOS:** El porcentaje restante de la calificación trimestral corresponderá a nota de pruebas físicas y de juegos y deportes, así como de otras actividades. La nota de pruebas físicas será el resultado de aplicar la siguiente operación a cada nota de pruebas (cuyos baremos de puntuación están publicados en la programación, así como en los tabloneros informativos de consejería y gimnasio) :

$$[(Resistencia \times 5) + (Abdominales \times 3) + (Potencia \text{ piernas} \times 2)]$$

---

10

Quedaría finalmente como sigue:

- **1ª Evaluación:** 40% nota de clase (observación directa)  
20% nota de examen práctico de Rugby.  
40% nota de pruebas físicas.  
Con carácter extraordinario, la calificación de la Marcha-acampada será incluida en el apartado de nota de clase, con un valor cuádruple (x4)
- **2ª Evaluación:** 50% nota de clase (observación directa)  
50% nota de pruebas físicas.
- **3ª Evaluación:** 40% nota de clase (observación directa), en la que se incluye la calificación de tenis adaptado, ya que esta actividad no tiene examen.  
60% nota de pruebas físicas.

Las **pruebas teóricas** se computarán SOLO a final de curso, teniendo la



siguiente incidencia sobre la calificación final:

- Una media en pruebas teóricas inferior a 1'5 puntos rebajará 3 puntos la nota final.
- Una media en pruebas teóricas inferior a 3'5 puntos rebajará 2 puntos la nota final.
- Una media en pruebas teóricas inferior a 5 puntos rebajará 1 punto la nota final.
- Una media en pruebas teóricas superior a 8 puntos subirá 0'5 puntos la nota final.
- Una media en pruebas teóricas superior a 9 puntos subirá 1 punto la nota final.







<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso Académico</b>	2012-2013
<b>CURSO/NIVEL</b>	4º	EDUCACIÓN SECUNDARIA	
<b>MATERIA/ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		

### **ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE RECUPERACIÓN**

#### **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

A medida que se desarrollen las sucesivas Unidades Didácticas, se irá modificando puntualmente la programación con el fin de atender a aquellos alumnos que presenten dificultades de aprendizaje. Las modificaciones que se efectúen se consultarán en todos los casos con el Departamento de Orientación del centro.

- Como medida general, se incrementarán los contenidos prácticos en aquellos alumnos con dificultades de aprendizaje, disminuyéndose los de tipo conceptual.
- En los casos en los que exista alguna limitación física permanente o eventual, el profesor eliminará como contenido evaluable las actividades que afecten a esa limitación permanente o eventual, o la sustituirá (según su criterio) por otras de tipo físico o intelectual.
-



<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Curso Académico</b>	2012-2013
<b>CURSO/NIVEL</b>	4º	EDUCACIÓN SECUNDARIA	
<b>MATERIA/ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		

### **ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE RECUPERACIÓN**

**FECHAS DE ENTREGA DE EJERCICIOS Y EXÁMENES**