



## **EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO**

Profesor responsable: Javier Alemany

### **1. INTRODUCCIÓN**

Se pretende con esta asignatura que además de que el alumno venga puntualmente preparado para el comienzo de la sesión (ropa deportiva, zapatillas y pelo recogido), participe físicamente en las sesiones, implicándose, asumiendo los diferentes roles dentro del grupo ante las diversas actividades presentadas tanto individual como colectivamente y que sea capaz de asociar estas actividades en la medida de lo posible con una situación la cual le resulte divertida y al mismo tiempo importante y necesaria para su desarrollo personal tanto físico, como psíquico y social.

Por lo tanto, el objetivo fundamental en las sesiones es que el alumno asuma capacidades que le permitan desenvolverse satisfactoriamente y de igual manera sepa extrapolarlas a otros aspectos de la vida (toma de decisiones, comprensión de las normas, aceptación de sus capacidades, desarrollo de su creatividad, respeto por el entorno natural, capacidad para asimilar alegrías y/o frustraciones, etc.).

### **2. METODOLOGIA**

Para ello se plantarán estrategias metodológicas muy diferentes como el trabajo guiado, la resolución de conflictos, los juegos cooperativos, las actividades competitivas, el descubrimiento guiado, etc.

Además de participar y vivenciar las actividades se pretende que el alumno adquiera unos conocimientos básicos de las diferentes disciplinas (técnica, táctica, fundamentos básicos del entrenamiento, historia...) y de cómo el cuerpo anatómicamente se adapta a tales circunstancias. Es por ello, que a lo largo de todas las sesiones se explicarán contenidos específicos de la actividades y otros generales de anatomía y quinesiología que le permitirán por ejemplo referirse a las diferentes partes del cuerpo de manera apropiada, a la prevención de las lesiones deportivas más habituales, al desarrollo de hábitos saludables, etc.

### **3. UNIDADES DIDÁCTICAS**

La programación que se detalla a continuación puede variar en su aplicación en el tiempo debido a la propia evolución y motivación del grupo, la disponibilidad de las pistas deportivas y del material en el día a día o bien los recursos externos al centro que se puedan aprovechar.

- Fundamentos básicos de la natación. (septiembre)

- Juegos tradicionales que faciliten la puesta en acción al principio de curso. (octubre)
- Tests de condición física; velocidad, fuerza, resistencia... (octubre)
- Desarrollo técnico y táctico de los deportes colectivos de balón: voleibol (noviembre)
- Deportes de pelota y raqueta. (diciembre)
- Unidad didáctica de “mountain bike” en el medio natural (enero-febrero)
- Unidad de aeróbic y similares (marzo)
- Unidad de tenis de mesa y de petanca (abril)
- Expresión corporal, baile y danzas (mayo, junio)
- Salidas por los alrededores del centro a pie a lo largo del curso y posiblemente alguna actividad de conjunta con el resto de cursos de la ESO de paddel o waterpolo.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Obviamente se valorará el trabajo diario, de manera continua y en función de los siguientes criterios, atendiendo al porcentaje especificado:

- Comprensión y asimilación de los conceptos teóricos explicados tanto en el día a día en las prácticas como en las sesiones teóricas en el aula (2-3 en el curso); 10%
- Interés, disposición y participación activa y constructiva a lo largo de todas las sesiones. 40%
- Trabajo en grupo. 20%
- Destrezas motrices y psicomotrices; 15%
- Comportamiento que facilite el ritmo fluido de trabajo en la sesión; 15%
- Si algún alumno no puede asistir a clase, o bien no puede participar por algún motivo ha de justificarlo mediante la ficha que estará disponible en el gimnasio y/o en la plataforma schoology. Un número considerable de faltas (por ejemplo, más de un 20% del total) provocará un cambio sustancial en la nota trimestral, aunque estas estén justificadas. En el caso de que por lesión o similares un alumno no participe justificadamente durante una larga temporada, el trimestre en cuestión tendrá menos peso cara a la nota final de curso.

