



EXTRACTO PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2025/2026

I.E.S. CORNELIO BALBO



DEPARTAMENTO: Educación física

ASIGNATURA: Educación física 4º ESO

SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y SU DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
Condición física Deportes de equipo	Deportes individuales Reconociendo nuestro entorno de ocio y recreación	Deportes alternativos Actividades naturaleza

¿QUÉ EVALUAR?

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1. 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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o 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.

CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3

4. Practicar, 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 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, y en particular la andaluza.

CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.
- 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, en diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.
- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
- 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.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.
- 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, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. 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 la violencia.
- 4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. 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, desde una pedagogía crítica y creativa.

5.1. Participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir.

5.2. 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 ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

SABERES BÁSICOS POR CADA BLOQUE DE CONTENIDOS

- **Salud y calidad de vida:**

Se enfoca en los beneficios de un estilo de vida activo, la importancia de la alimentación e hidratación, la educación postural, el cuidado del cuerpo y la identificación de riesgos y hábitos saludables.

- **Condición física y motriz:**

Incluye el desarrollo de capacidades físicas y perceptivo-motrices, el conocimiento y la mejora de habilidades motrices básicas, y la aplicación de estrategias para resolver situaciones motoras en diferentes actividades.

- **Juegos y deportes:**

Aborda los juegos motores, los deportes individuales y de equipo, y la importancia de comprender las reglas, la táctica y los valores sociales dentro de la práctica deportiva.

- **Expresión corporal:**

Se centra en las actividades expresivas como la danza, la expresión corporal y el teatro, fomentando la creatividad, la comunicación no verbal y la autoconfianza a través del movimiento.

- **Actividades en el medio natural:**

Promueve la participación en actividades al aire libre, como senderismo, escalada o actividades acuáticas, desarrollando el respeto por el medio ambiente y la adaptación a diferentes entornos.

¿CÓMO EVALUAR?

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Exámenes escritos
- Trabajos por grupos o individuales, escritos u orales y presentaciones Power Point o de video.
- Trabajos de investigación. Se le facilitará al alumnado un contenido o tema y son ellos quien tienen que investigar sobre dicho contenido y formarse sobre él. (flipped classroom).
- Trabajos de recuperación o ampliación. Se podrá mandar al alumnado un trabajo, oral o escrito, individual o en pequeño grupo, para la recuperar o subir nota.
- Exámenes prácticos: de lo visto durante el trimestre (juegos y deportes, actividades en el medio natural, condición física y salud y expresión corporal). Se evaluará a través de pruebas prácticas específicas (circuitos técnicos, progresión de ejercicios y partidos), según el contenido a tratar.
- Registro anecdótico: Para evaluar, sobre todo, el trabajo y la implicación diaria del alumnado en las sesiones prácticas. En este registro, también se llevará un control de la indumentaria deportiva adecuada para poder realizar clase, así como del aseo después de clase, aspectos obligatorios a cumplir por el alumnado.
- Trabajo diario de clase. Se evaluará a través de la observación directa durante las sesiones prácticas de Educación Física a través de la observación directa del profesor y la anotación constante en sus listas de control y registros anecdóticos del profesor. Se tendrá en cuenta todas las normas básicas de la asignatura (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, aseo, recogida del material...), así como el esfuerzo, interés, motivación y participación en las actividades.
- Tareas teórico-prácticas. A realizar fuera de la hora de clase.
- Rúbricas: con las cuales poder evaluar pruebas o tareas prácticas o teóricas.
- Videos: de retos físicos, trabajo de condición física, exposiciones orales. En resumen, videos de tareas prácticas que tienen que realizar fuera de clase.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se aplicará el mismo tanto por ciento a todos los criterios de evaluación que se califiquen

OBSERVACIONES

Este es un resumen de la programación didáctica. Si desea consultar la programación completa, solicítelo a jefatura de estudios.