

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO



a) Introducción: conceptualización y características de la materia.....	2
b) Diseño de la evaluación inicial.	2
c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.	3
d) Metodología didáctica.	4
1.º Principios metodológicos.	4
2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.	4
e) Secuencia de unidades temporales de programación.....	5
f) Materiales y recursos de desarrollo curricular.	6
g) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.	6
h) Actividades complementarias y extraescolares.	7
i) Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	7
j) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.	9
k) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.....	15
ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO	16
ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO	18



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.*

b) Diseño de la evaluación inicial.

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</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)	<i>Registro anecdótico</i>	2	<i>Heteroevaluación</i>
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)	<i>Diario del profesor</i>	1	<i>Coevaluación</i>
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)	<i>Diario del profesor</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>



c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Educación Física

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓			✓		✓														
Competencia Específica 2									✓		✓								✓		✓	✓						✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									✓	
Competencia Específica 4	✓																			✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓		
Competencia Específica 5									✓			✓														✓	✓		✓						

En relación con la competencia digital, y de acuerdo con la línea marcada desde nuestro centro en relación con las áreas que se pueden evaluar en la citada competencia, tendremos en cuenta la rúbrica para la evaluación de la misma recogida en el Proyecto Curricular, anexo III.



d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

1.º Principios metodológicos.

La metodología didáctica, de acuerdo con la ley, procurará un rol activo y participativo del alumnado, que se adapte a sus propias experiencias, características y ritmos de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, mediante las adecuadas organizaciones espaciales y temporales, y que se concretará en el desarrollo y resolución de situaciones-problema de aprendizaje.

Asimismo, se procurará la interacción con grupos heterogéneos y el uso de todos los recursos posibles.

2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.

Estilos de enseñanza

- a. La metodología didáctica será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- b. Las propuestas didácticas se elaborarán desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común.
- c. Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- d. Se debe partir de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- e. Se potenciará capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.
- f. Se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar para potenciar su autonomía.
- g. Se presentarán los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, diseñándose secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias
- h. Se planificarán tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.
- i. El trabajo en equipo del profesorado se asegurará con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
- j. En el desarrollo de las situaciones de aprendizaje se recomienda que se tenga en cuenta la planificación del trabajo, la investigación sobre el tema, la puesta en común de la información, la presentación del resultado final de manera oral, la reflexión conjunta sobre el proceso y el resultado, las propuestas de mejora y la evaluación.

Estratégicas metodológicas y técnicas



- Los ritmos individuales de aprendizaje del alumnado se respetarán por medio del diseño de situaciones de aprendizaje, como el trabajo por proyectos, el estudio de casos prácticos, el aprendizaje basado en problemas o retos...
- En el diseño de actividades se tendrán en cuenta la diversidad del alumnado: las necesidades educativas especiales, o las altas capacidades...
- Se utilizarán técnicas variadas como la expositiva, la argumentación, el estudio biográfico, el diálogo, la discusión o el debate, el seminario, el estudio de casos, la resolución de problemas, la demostración, la experimentación, la investigación, la interacción o el descubrimiento para realizar las tareas encomendadas de manera creativa y colaborativa.

Sección bilingüe: más allá de la realización y exposición de trabajos que se realizará en L2, el estudio debe reforzarse en su lengua materna para que tengan claros los saberes y, por lo tanto, también serán evaluados en su lengua materna con el fin de que conozcan perfectamente aquello que se les pregunta y puedan responder sin problema a la dificultad que se les pueda presentar con la L2.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

El estilo de aprendizaje propuesto exige que toda la organización sea flexible, adaptándose a las circunstancias y permitiendo tanto el trabajo individual como el trabajo en diferentes agrupaciones para el trabajo colaborativo, la realización de proyectos, o el trabajo en grupo en el que se promueva el diálogo, la cooperación, el intercambio de ideas, la creatividad...

El profesor podrá dedicar un tiempo a las explicaciones teóricas e indicaciones, teniendo en cuenta que el mayor tiempo de la clase se ocupará realizando diferentes tareas, y participando de manera activa y colaborativa en las actividades del aula, que deben ser variadas y accesibles a todos los alumnos según sus capacidades.

Además de adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de nuestros alumnos, se habrá de tener en cuenta que, tratando de priorizar las clases al aire libre, dependemos de la climatología, por lo que –aunque disponemos de gimnasio cubierto- los tiempos y los espacios se irán adaptando de forma continua, semana a semana.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	Fechas	Sesiones
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: Mejoro mi condición física. Soy capaz de superarme	Sept y Oct	5
	SA 2: Controlo mi frecuencia cardíaca y regulo mi esfuerzo	Nov y Dic	5
	SA 3: Practico deportes alternativos	Dic	8
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Desarrollo la fuerza muscular y mejoro mi flexibilidad.	Ene	6
	SA 5: Desarrollo mis capacidades perceptivo-motrices con habilidades gimnásticas.	Feb	6
	SA 6: Me expreso y me muevo con ritmo.	Mar	6
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Sé actuar ante un accidente.	Abr	5
	SA 8: Practico deportes de cancha dividida y con implemento.	Abr y Mayo	7
	SA 9: Conozco diversos espacios para practicar actividades físicas.	Jun	4



f) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	Fichas de clase	Fichas de clase
<i>Digitales e informáticos</i>	Apuntes	Enlaces, Apps
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	Vídeos y grabaciones	
<i>Manipulativos</i>	Materiales propios de la asignatura	
<i>Otros</i>	Materiales propios de cada alumno	

g) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</i>
Proyecto de centro	Hábitos saludables. Todos nuestros contenidos están relacionados con el proyecto de centro	Todo el curso



h) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares 4ºESO	Breve descripción de la actividad	Temporalización (indicar la SA donde se realiza)
DÍA BLANCO	Día de actividad en la naturaleza. Practica esquí.	9
VISITAS DE CLUBES DE PALENCIA CON EL FIN DE DIFUNDIR ALGÚN DEPORTE (tenis mesa, rugby...)	Conocer otros deportes	3, 8
SALIDAS AL ENTORNO CERCANO, PARQUES Y ZONAS DEPORTIVO-RECREATIVAS DE LA CIUDAD (Ribera Sur, Isla dos Aguas, gimnasios, pádel...)	Conocer el entorno cercano para practicar deportes	9
JORNADA DE E.F. EN LA CALLE	Celebrar este día y dar difusión al valor de la E.F.	9
ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA POR DEFINIR (Piragüismo o multiaventura) Y/O VISITA A CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS (La Roca).	Realización de actividades físicas en la naturaleza	7, 9
VISITA O PARTICIPACIÓN EN ALGUNA ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL, MEDITACIÓN/RELAJACIÓN O FÍSICO – DEPORTIVA DE INTERÉS (p.ej INCLUDANZA)	Se da cabida al conocimiento de actividades y entidades que promueven otras actividades relacionadas con la actividad física.	6

Actividades extraescolares son las organizadas por el Patronato deportivo Municipal o por la Diputación, en forma generalmente de competiciones deportivas. Nuestros alumnos demandan normalmente participar en Bádminton, Balonmano, Salvamento y Socorrismo, Orientación deportiva, Tenis de mesa y Ajedrez. Desde el departamento se gestiona la parte que nos corresponde que es la de difusión y gestión de las inscripciones a través del DEBA, plataforma de la Junta de Castilla y León, todo ello de acuerdo con los monitores de cada modalidad deportiva.

i) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Formas de representación	Formas de acción y expresión	Formas de implicación
<p>Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas</p> <p>Utilización de vídeos y músicas</p> <p>Debates en grupo</p>	<p>Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical.</p> <p>Apoyos verbales, visuales o manuales.</p> <p>Adaptación de tiempos</p> <p>Refuerzos positivos</p>	<p>Actividades lúdicas y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.</p>



	Simplificación o ampliación de contenidos	
--	--	--

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Medidas de Refuerzo Educativo	<p>Cuando un alumno no promocione, se diseñará y aplicará un plan específico de refuerzo y apoyo, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior.</p> <p>Cuando un alumno/a presente dificultades, o tenga faltas de asistencia justificadas se le hará el seguimiento correspondiente adaptando contenidos, o si fuera necesario, fechas de entrega.</p> <p>El plan de refuerzo se revisará periódicamente, cuando sea necesario.</p>
B	Plan de Recuperación	<p>Cuando un alumno promocione con la materia no superada, cada profesor diseñará y aplicará un plan de recuperación, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior y en base a la evaluación inicial.</p> <p>Será el profesor de esa materia el responsable de evaluar a los alumnos con la materia pendiente del curso anterior. Los instrumentos de evaluación serán principalmente: registro anecdótico, diario de clase del profesor, cuaderno del alumno, diario de aprendizaje, lista de control, intervención en clase, tareas diarias, y trabajos de investigación o proyectos.</p> <p>De estos mecanismos, así como de los plazos serán informados los alumnos y sus familias periódicamente.</p> <p>El plan de recuperación se revisará y se irá adaptando periódicamente en función de la evolución del alumno.</p>
C	Adaptación Curricular Significativa	Las adaptaciones se recogerán según las indicaciones del departamento de orientación, y se revisarán trimestralmente.
D	Plan de Enriquecimiento Curricular	<p>El departamento participará activamente en los planes de enriquecimiento curricular según lo que se establezca en el grupo de trabajo pensado para el alumnado de altas capacidades de cara al próximo curso.</p> <p>Además, se podrán adoptar planes de enriquecimiento curricular siempre estrictamente enmarcado en lo que propone el currículum para Educación Física, que estimulen el</p>



		desarrollo de las capacidades del alumnado cuando el progreso y características del alumnado lo requieran.
E	Realización de trabajos voluntarios	A lo largo del curso se podrán proponer diferentes trabajos voluntarios para ayudar a subir nota, pudiendo darse el caso de subir hasta medio punto de la nota del trimestre o de la evaluación final. En este último caso se llevarán a cabo distintos trabajos en función de los intereses de los alumnos, o bien proyectos a realizar en los últimos días de clase.

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.

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

(Página siguiente)



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 o CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</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)	1	A.1	CT4	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2
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)	1	A.1, B.1, B.2	CT4	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2
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	A.2	CT12	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 2
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)	1	B.3	CT12	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 2
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)	1	B.6		<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2



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	B.7		<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	7
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)	1	B.6	CT8, CT15	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	1, 4, 5, 6
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	B.5, B.4	CT4	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 2, 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	F.1, F.2		<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>	7, 9
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)	1	C.4	CT7, CT15	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 5, 6
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las	1			<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8



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)		C.1, D.2				
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)	1	C.2, C.3, C.4	CT15	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8
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)	1	D.1	CT7	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 3, 4, 5, 6, 8
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)	1	D.3		<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8
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)	1	C.1	CT15	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8



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)	1	A.3, C.6, D.4, E.4	CT11, CT15	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8
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)	1	E.1, E.5		<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8
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)	1	A.3	CT8, CT15	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 8
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	1			<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	5, 6



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)		C.5, E.2, E.3	CT9			
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)	1	F.3, F.5, F.7	CT14	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	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)	1	B.6, F.4, F.6		<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2, 9



k) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	Miembros del Departamento
La programación contempla variadas situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los resultados académicos	Trimestralmente	
El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	

Propuestas de mejora:

Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento.

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.