



GRUPO: CUARTO DE ESO		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS – 1 ^{er} TRIMESTRE	
UNIDADES: 1,2,3		EDUCACIÓN FÍSICA	
A) OBJETIVOS	B) CONTENIDOS	C) ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	D) CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Test físicos 1. Comprobar los conocimientos teóricos y aptitudes físicas de los alumnos y alumnas.	1. Los test físicos. 2. Repaso conocimientos mínimos del curso anterior.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Responsabilidad del alumnado en la realización de las tareas propuestas. 3. Colaboración del alumnado en el desarrollo de las actividades.
Condición física y salud 1. Capacitar al alumnado para identificar las distintas cualidades físicas y las formas básicas de desarrollo de las mismas. 2. Desarrollar las distintas capacidades físicas relacionadas con la salud. 3. Realizar un calentamiento general de forma autónoma.	1. El calentamiento: concepto, tipos, formas, partes y ejercicios que lo componen. 2. Las cualidades físicas: concepto, desarrollo y medios de evaluación de las mismas. 3. Condición física y salud. 4. Principios generales del acondicionamiento físico.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 4. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 5. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual..	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Elaborar autónomamente calentamientos generales. 3. Elaborar estiramientos para la relajación muscular después de ejercicios intensos. 4. Grado de implicación en las tareas propuestas. 5. Mejora de la condición física
Desarrollo de las Cualidades Motrices. Atletismo. 1. Mejorar en nivel de desarrollo de las cualidades motrices por medio del atletismo. 2. Consolidar hábitos estables para la práctica del ejercicio físico y la mejora cualitativa del movimiento.	1. Las cualidades motrices: concepto y desarrollo. 2. El atletismo: Generalidades. 3. La gimnasia: aspectos básicos.	1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas. 2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 5. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades ficodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo. 6. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Interés y trabajo en clase. 3. Realización correcta de los ejercicios propuestos. 4. Grado de conocimiento de los contenidos teóricos.



Actividades complementarias	Fuenlabrada Campo a través (--/12/2017) Patinaje sobre hielo (--/12/2017)	
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:	
	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
	Participar de forma activa en actividades complementarias (campeonato de atletismo y patinaje sobre hielo)	20
	Participación y esfuerzo en las practicas	25
	Actitud (Puntualidad, faltas justificadas, indumentaria adecuada, respeto a los compañeros y profesor, actitud positiva y responsable ante el trabajo en clase, buen uso del material)	30
	Pruebas prácticas (todos los alumnos deberán superar un mínimo exigible para aprobar)	25
	TOTAL	100
TEMPORALIZACIÓN	Unidad 1: Test físicos	18 de septiembre al 13 de octubre
	Unidad 2: Condición física y salud	16 de octubre al 17 de noviembre
	Unidad 3: Desarrollo de las Cualidades Motrices. Atletismo.	20 de noviembre al 22 de diciembre

FIRMA DEL PADRE Y DE LA MADRE

FIRMA DEL PROFESOR

FECHA DE LA FIRMA:

Fernando Segovia
FECHA DE ENTREGA