

NIVEL 4º E.S.O.**CRITERIOS DE EVALUACION y COMPETENCIAS CLAVE:**

- 1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 2.** Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. **CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.**
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 4.** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. **CMCT, CAA.**
- 5.** Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. **CMCT, CAA.**
- 6.** Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. **CMCT, CAA, CSC.**
- 7.** Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. **CAA, CSC, SIEP.**
- 8.** Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. **CMCT, CAA, CSC.**
- 9.** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. **CCL, CAA, CSC, SIEP.**
- 10.** Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. **CCL, CD, CAA.**
- 11.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

BLOQUE DE CONTENIDOS**Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Bloque 2. Condición física y motriz.

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud.
- La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

Bloque 3. Juegos y deportes.

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas
- Juegos alternativos
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas en el curso.

Bloque 4. Expresión corporal.

- Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, bailes...

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, senderismo, etc.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:**TEORÍA:**

-Trabajo escrito a mano de los diferentes contenidos trabajados en clase: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, MÉTODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO, DEPORTES TRADICIONALES COLECTIVOS, DEPORTES ALTERNATIVOS, FÚTBOL, EXPRESIÓN CORPORAL...

PRÁCTICA**- Actualizar, realizar TODAS las tareas del curso no realizadas en classroom**

- Diseñar un entrenamiento personalizado y enviar en formato vídeo realizándolo
- Entrega vídeos de expresión corporal Tiktok (el mismo día en un Pen Drive).

-AMBAS PARTES DEBERÁN APROBARSE POR SEPARADO PARA PODER APROBAR LA MATERIA-