

CONTENIDOS MÍNIMOS 4º ESO

Los estándares de aprendizaje con sus indicadores de logro (subrayados los mínimos que indican que se supera el nivel)

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y LOGROS	UNIDAD DIDÁCTICA
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión	
<p><u>Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</u></p> <p>1. <u>Es capaz de realizar una carrera continua de 25 minutos llevando un ritmo uniforme de acuerdo a su nivel de partida inicial.</u></p> <p>2. Programa y realiza diferentes progresiones de carrera.</p> <p>3. Conoce, acepta y aplica las normas de seguridad planteadas para las actividades propuestas.</p> <p>4. <u>Realiza una progresión de habilidades de comba individual en base a principios de entrenamiento aeróbico</u></p>	<p>U.D. 1</p> <p>U.D. 3</p>
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos	
<p><u>Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</u></p> <p>1. <u>Es capaz de encontrar soluciones en beneficio propio.</u></p> <p>2. <u>Respetar las normas, adaptando sus movimientos a las características de los compañeros y regulando sus movimientos a las características de estos.</u></p> <p>3. <u>Conoce y ejecuta los diferentes golpes de bádminton.</u></p>	<p>U.D.2</p> <p>U.D. 2</p>
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	
<p><u>Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</u></p> <p>1. <u>Conoce los diferentes elementos técnicos, aplicados de acuerdo a la normativa de un deporte colectivo.</u></p> <p>2. Adapta la ejecución técnica a la situación concreta de juego</p>	<p>U.D. 5</p> <p>U.D. 8</p>
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos	
<p><u>Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</u></p> <p>1. <u>Elabora jugadas y planteamientos tácticos con eficacia, atendiendo a los roles y principios de ataque y defensa de acuerdo a su simbología.</u></p> <p>2. <u>Reconoce situaciones tácticas de los compañeros y adversarios.</u></p>	<p>U.D. 5</p> <p>U.D. 8</p>
<p><u>Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</u></p> <p>1. <u>Expone y pone en práctica con eficacia diseños y planteamientos tácticos previamente diseñados (jugadas).</u></p>	<p>U.D. 5</p> <p>U.D. 8</p>
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	
<p><u>Est.EF.4.1.3 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</u></p> <p>1. <u>Conoce las diferentes posibilidades de deportes acuáticos en Aragón.</u></p> <p>2. <u>Realiza un trabajo sobre un una actividad acuática en Aragón</u></p>	
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	
<p><u>Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</u></p> <p>1. <u>Prepara y presenta una coreografía grupal basada en baile en línea.</u></p> <p>2. <u>Participa de forma activa e interesada en la creación de las coreografías.</u></p>	<p>U.D. 7</p>
<p><u>Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</u></p> <p>1. <u>Es capaz de seguir el ritmo de los diferentes bailes vistos.</u></p> <p>2. <u>Coordina y adapta su ritmo a sus compañeros.</u></p> <p>3. <u>Aplica expresividad a los movimientos.</u></p>	<p>U.D. 7</p>

4. Participa en los montajes de forma activa y desinhibida	
Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas <ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de proponer variantes al baile propuesto. 2. Propone soluciones y alternativas a las coreografías y actuaciones grupales. 3. Acepta y valora las propuestas de otros compañeros. 	U.D. 7
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	
Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. <ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce y es capaz de aplicar y ejecutar diferentes sistemas de entrenamiento de fuerza. 2. <u>Elabora un programa básico a partir de diferentes medios y materiales para diferentes grupos musculares</u> 3. Conoce los beneficios de la práctica habitual de fuerza. 4. Reconoce la influencia que algunos factores tienen sobre la fuerza. 	U.D 4
Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce el trabajo de fuerza como un medio para tener una buena postura. 2. <u>Adopta posiciones correctas antes y durante el levantamiento de peso.</u> 3. <u>Es crítico ante malas posiciones de sus compañeros, implicándose en su corrección</u> 	U.D 4
Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	
Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. <ol style="list-style-type: none"> 1. Entiende que tener una capacidad física desarrollada condiciona acciones posteriores. 	U.D. 1 U.D 4
Est.EF.6.5.2. <u>Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Programa actividades y/o esfuerzos para cada tipo de resistencia</u> 	U.D. 1 U.D 4
Est.EF.6.5.3. <u>Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Propone y aplica tras autoevaluar su condición física sistemas saludables de mejora y acorde a su nivel.</u> 2. <u>Conoce el tipo de trabajo adecuado para obtener beneficios en su salud.</u> 	U.D. 1 U.D 4
Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. <ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de proponer un método de autoevaluación para las capacidades físicas trabajadas 2. Aplica test para determinar sus ritmos y parámetros fisiológicos individuales. 	U.D. 1 U.D 4
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	
Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. <ol style="list-style-type: none"> 1. Valora el tipo de trabajo que se propone y es capaz de adaptar el calentamiento y la vuelta a la calma a esa propuesta, incidiendo en aquellas partes más implicadas 	
Est.EF.6.6.2. <u>Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de plantear actividades para un calentamiento específico de un deporte concreto. 2. Adapta el calentamiento al tiempo disponible en la sesión y al tipo de actividad posterior. 3. Realiza estiramientos incidiendo en las zonas corporales que han trabajado más. 4. Diferencia entre fases de la sesión, aplicando los valores de intensidad y duración que corresponden a cada una de ellas. 	U.D. 1 U.D. 2 U.D. 3 U.D. 4 U.D. 5 U.D. 8
Est.EF.6.6.3. <u>Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Prepara calentamientos tanto generales como específicos para él mismo y para sus compañeros.</u> 2. <u>Plantea actividades de recuperación para él o sus compañeros tras finalizar la sesión.</u> 	
Crit.EF.6.7.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 implicados.	
Est.EF.6.7.1. <u>Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cumple con las diferentes asignaciones y funciones que se le proponen en clase de manera acorde a lo solicitado. 2. <u>Respeto y asume las normas dentro de la asignatura y de las actividades y evita situaciones de riesgo.</u> 	U.D. 2 U.D. 5 U.D. 8
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales,	

educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	
Est.EF.6.8.3. <u>Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</u> 1. <u>Respetar y hace respetar normas de seguridad.</u> 2. <u>Reconoce actitudes incorrectas en el rol de practicante, árbitro y ayudante.</u>	
Crit.EF.6.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes	
Est.EF.6.10.2. <u>Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de la actividad física.</u> 1. <u>Reconoce los tipos de lesiones más frecuentes durante la práctica de la actividad física.</u> 2. <u>Distingue entre heridas y lesiones de acuerdo a su gravedad.</u>	U.D. 6
Crit.EF.6.11. Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	
Est.EF.6.11.2. <u>Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.</u> 1. <u>Acepta las decisiones tomadas en el grupo.</u> 2. <u>Respetar y valora las aportaciones de los compañeros</u>	TODAS
Crit.EF.6.12. 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	
Est.EF.6.12.2. <u>Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</u> 1. <u>Utiliza y selecciona de forma adecuada los medios informáticos y digitales (infografías, presentaciones, video tutoriales...) como medio para la elaboración de producciones y trabajos que permitan profundizar en la expresión y comprensión oral sobre las temáticas y contenidos tratados.</u> 2. <u>Utiliza medios digitales para el tratamiento y monitorización de la actividad física de forma adecuada.</u> 3. <u>Busca información a partir de la utilización de medios digitales con rigor y efectividad.</u>	TODAS