



MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso Escolar
CURSO Y/O GRUPO	4º ESO	2019-2020

APRENDIZAJES IMPRESCIBLES DE LA MATERIA NUMERADOS

- 1. Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.**
- 2. Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.**
- 3. Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.**
- 4. Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.**
- 5. Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.**
- 6. Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes, juegos y deportes colectivos modificados.**
- 7. Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores.**
- 8. Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve.**
- 9. Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.**
- 10. Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y**

rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

11. Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo...)

12. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

13. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

14. Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

15. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

