

PROGRAMACIÓN
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

IES “LA LAGUNA” PADUL

CURSO 2021-2022

D. Gerardo García Anguita

Dña. Pilar Ortega Rodríguez

ÍNDICE

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA E.S.O.

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1 Referentes normativos
- 1.2 Justificación
- 1.3 Contextualización

2. OBJETIVOS

- 2.1 Objetivos de etapa
- 2.1 Objetivos de la materia

3. COMPETENCIAS CLAVE

- 3.1 Legislación
- 3.2 Desarrollo de las competencias en función de la materia

4. CONTENIDOS

- 4.1 Bloques de contenido en la E.S.O.
- 4.2 Contenidos por unidades didácticas
- 4.3 Relación criterios de evaluación-competencias clave
- 4.4 Relación criterios de evaluación-estándares de aprendizaje

5. EVALUACIÓN

- 5.1 Instrumentos de evaluación
- 5.2 Criterios de calificación
- 5.3 Rúbricas por estándares de aprendizaje
- 5.4 Programas de refuerzo y ampliación
- 5.5 Recuperación de aprendizajes no adquiridos durante el curso o de cursos anteriores
- 5.6 Atención a la diversidad

6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

- 6.1 Metodología empleada
- 6.2 Recursos didácticos

7. CONTENIDOS TRANSVERSALES

- 7.1 Plan de fomento de la comunicación lingüística

8. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

9. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

10. DOCENCIA TELEMÁTICA

1. INTRODUCCIÓN

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA BACHILLERATO

1.1 REFERENTES NORMATIVOS

Para la realización de esta programación didáctica nos hemos basado en la siguiente normativa:

- Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO y el Bachillerato en Andalucía.
- Instrucciones de 13 de julio de 2021, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes y a la flexibilización curricular para el curso escolar 2021/22.

	<i>Documento en el que se recoge</i>	<i>Organismo competente</i>
<i>1er nivel</i>	Diseño curricular base (DCB)	Administración Estatal y Autonómica
<i>2º nivel</i>	Proyecto Curricular de Centro (PCC) y Proyecto Curricular de Etapa (PEC)	Equipo Docente
<i>3er nivel</i>	Programación didáctica (PD)	Profesor

Tabla -Niveles de concreción curricular

1.2 JUSTIFICACIÓN

Este documento, que cada año va actualizándose de conformidad con el paradigma de la complejidad que supone la enseñanza intenta adaptarse al contexto y condiciones del centro y de los alumnos/as para así llevar a cabo nuestra labor docente. **Nuestra intención educativa es hacer de la actividad física y deportiva un elemento agradable, divertido, funcional, significativo, que promueva su práctica habitual y autónoma al final de la etapa.**

Se hace necesario que, desde la Educación Física en esta etapa, que tendrá un carácter terminal para muchos alumnos y alumnas, se les proporcionen las bases para que **los hábitos y actitudes respecto a la actividad física se consoliden y puedan aplicarse en su vida futura como ciudadanos que se integran profesionalmente en la sociedad**. Por ello, es determinante el no dejar de estimular los procesos de desarrollo de los alumnos durante todo el tiempo que duran los procesos madurativos anatómico-fisiológicos.

En esta etapa, los alumnos/as se encuentran inmersos en un **proceso de cambios psicofísicos, conocidos como pubertad y adolescencia**. Así podemos decir que los mayores cambios en este periodo se van a producir a nivel biológico, realizándose éstos de una forma brusca, dando lugar a una gran inestabilidad que indudablemente repercutirá en el resto de áreas. Por lo tanto, se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia **la importancia de la aceptación propia, de sentirse bien con el propio cuerpo y utilizarlo eficazmente**.

Desde esta asignatura se intentan educar los aprendizajes motrices de los adolescentes. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y **asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz**. Por ello, hay que situar a la Educación Física, no en el conjunto restringido de sistemas de aprendizaje, sino en un contexto general del desarrollo de la persona, o lo que es lo mismo, **servirnos del cuerpo y sus posibilidades de movimiento para lograr una serie de objetivos educativos de carácter más amplio**.

La Educación Física como área que incide en la vida diaria, **debe estar en el sistema educativo, por sus efectos beneficiosos para la salud corporal**, así como por sus posibilidades en la consecución de hábitos y actitudes positivas frente al sedentarismo y otros condicionamientos de la vida actual.

Se considera como un **área integradora y no discriminatoria**, utilizándose como medio de equilibrio psicofísico para todos los alumnos.

1.3 CONTEXTUALIZACIÓN

Este proyecto curricular está especialmente diseñado atendiendo a las particularidades del IES La Laguna, situado en la localidad de Padul y es un documento que debe revisarse anualmente, para adaptarlo en caso necesario, a las características y necesidades del alumnado que tiene este centro.

Las características sociales y culturales de la zona y el entorno de procedencia del alumnado del centro, de las que se hace mención en documentos como el Proyecto Educativo y las Finalidades Educativas son un marco de referencia sobre el que el departamento de Educación Física construye su proyecto. De hecho, respecto al contexto socioeconómico, las familias de los alumnos/as son de clase media-baja.

Se trata de un Instituto formado por cuatro líneas en 1º y 2º de ESO y tres en 3º y 4º de ESO. Asimismo tenemos dos grupos de 1º de bachillerato y otros dos de 2º. También cuenta con una Formación Profesional Básica (FPB) Actividades domésticas y limpieza de Edificios.

Cuenta con una pista polideportiva y un gimnasio y linda con el polideportivo municipal.

Nuestros alumnos son jóvenes de 12 a 17 años, algunos superan los 19 años.

El desarrollo motor que experimentan los alumnos en estas edades de cambios continuos, se valorarán siempre vinculados al desarrollo cognitivo, **teniendo presente la contribución del área de Educación Física a la adquisición por parte de los alumnos, de los Objetivos Generales de Etapa, planteados para la ESO, y adaptados y personalizados** para el IES La Laguna, a través de su Proyecto Curricular de Centro.

Atendiendo a que los objetivos de etapa y área son las capacidades que se desea que el alumno/a haya adquirido al finalizar la misma, **se proponen distintos niveles que se consideran adecuados a cada curso escolar y al periodo evolutivo que supone**. De este modo, la secuenciación de contenidos es modificable y se basará en todo momento en los criterios pedagógicos que expondremos a lo largo de este documento y en los intereses, necesidades y evolución de alumnado

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS DE ETAPA

Conforme al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo i por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de forma apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2 OBJETIVOS DE LA MATERIA

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de la actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su aspecto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación y para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contratando y citando las fuentes consultadas.

3. COMPETENCIAS CLAVE

3.1 LEGISLACIÓN

La implantación de la LOMCE ha implicado muchos cambios. Uno de ellos es la modificación de las ocho competencias básicas del currículo, que pasan a ser siete y a denominarse **competencias clave**.

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero recoge estas siete competencias y su relación con los contenidos y criterios de evaluación de la Educación Primaria, Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

3.2 DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación veremos el desarrollo de las competencias clave a través de la Educación Física.

Competencias sociales y cívicas

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que los alumnos interactúan entre sí, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas colaborando además en el desarrollo de elementos transversales.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades de clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física en las que los alumnos ponen en juego sus recursos personales asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, superando dificultades, en definitiva, dando respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Aprender a aprender

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Competencia digital

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información ampliando de esta manera su conocimiento sobre temas relacionados con la motricidad.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La realización de análisis de distintos cálculos (ICM, zona de actividad,...), la resolución de problemas mediante deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas están estrechamente vinculados al dominio matemático.

El conocimiento del cuerpo, su movimiento, su alimentación, su desarrollo postural, etc., establecen el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

Competencia en Comunicación lingüística

Las constantes interacciones en clase, las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del

lenguaje verbal o no a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuyen de manera significativa al desarrollo de esta competencia clave.

Conciencia y expresiones culturales

La Educación Física se acerca a esta competencia apreciando la parte artística de ciertas ejecuciones

4. CONTENIDOS

motrices, entendiendo algunas manifestaciones de la motricidad humana como hechos culturales presentes en todas las culturas y civilizaciones.

4.1 BLOQUES DE CONTENIDO EN LA ESO

PRIMER CURSO

Bloque 1: Salud y calidad de vida

Características de las actividades físicas saludables.

La alimentación y la salud.

Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

Técnicas básicas de relajación y respiración.

La estructura de una sesión de actividad física.

El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

Fomento de actitudes y estilos de vida saludables y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

Las normas en las sesiones de Educación Física.

Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica del ejercicio físico.

Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, web, etc.)

Bloque 2: Condición física y motriz

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

La frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria.

Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3: Juegos y deportes

Juegos predeportivos.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.

Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

Línea de pase, creación y ocupación de espacio, etc.

La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos.

Juegos cooperativos.

Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad.

Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

Desarrollo de las habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4: Expresión corporal

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

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.

Senderismo, descripción, tipos de sendero, material.

Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

SEGUNDO CURSO

Bloque 1: Salud y calidad de vida

Bloque 2: Condición física y motriz

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3: Juegos y deportes

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4: Expresión corporal

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. el cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. el mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

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. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. el fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

TERCER CURSO

Bloque 1: Salud y calidad de vida

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. el fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2: Condición física y motriz

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3: Juegos y deportes

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. el interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. el deporte en Andalucía.

Bloque 4: Expresión corporal

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. el cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. el baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. elección de ruta, lectura continua, relocalización. estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

CUARTO CURSO

Bloque 1: Salud y calidad de vida

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. el valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2: Condición física y motriz

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3: Juegos y deportes

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

Bloque 4: Expresión corporal

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

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, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

4.2 CONTENIDOS POR UNIDADES DIDÁCTICAS

	Calendario	Unidades didácticas	1º ESO Nº ses	Contenidos eje	Contenidos paralelos	
1º TRI MES TRE		El calentamiento general	3	Salud y calidad de vida	CFS	
		Mejoramos nuestra fuerza	4	Condición física y motriz	J y D	
		Mejoramos nuestra velocidad y elasticidad	4	Condición física y motriz	J y D	
		Mejoramos nuestra resistencia	3	Condición física y motriz	J y D	
		Mejoramos nuestro equilibrio	1	Condición física y motriz	J y D	
		Mejoramos nuestra coordinación	2	Condición física y motriz	J y D	
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización de las pruebas prácticas : 6 sesiones					
2º TRI MES TRE		Balonmano I	14	Juegos y Deportes	CFM	
		Actividades en el Medio Natural	3	Act. físicas en el MN	J y D	
		Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización de las pruebas prácticas : 5 sesiones				
		Iniciación al bádminton	12	Juegos y Deportes	CFS	
	Deportes alternativos (indiaka, disco volador, rugby, béisbol...)	3	Juegos y Deportes	CFS		
3º TRI MES TRE		Expresión Corporal y Relajación	2	Condición Física y Salud	E.C.	
		Malabares	4	Juegos	CFS	
		Apuntes teóricos, control teórico, entrega trabajos y realización p. prácticas: 3 s.				

2º ESO				
Calendario	Unidades didácticas	Nº ses	Contenidos eje	Contenidos paralelos
2º TRI MES TRE	Tomas de pulsaciones	5	Salud y calidad de vida	CFS
	Calentamiento general y especif.	5	Salud y calidad de vida	CFS
	Mejoramos nuestras cualidades	8	Condición Física y motriz	J y D
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 5 sesiones.			
	Mejoramos nuestra agilidad	4	Condición Física y motriz	J y D
	Baloncesto I	10	Juegos y Deportes	CFM
	Deportes alternativos	3	Juegos y Deportes	CFM
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 5 sesiones.			
	Atletismo I	9	Juegos y Deportes	CFM
	Actividades en el medio natural	2	Actividades físicas en el medio natural	CFM
3º TRI MES TRE	Nos expresamos I	3	Expresión corporal	CFM
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas y composición: 5 sesiones			

3º ESO				
Calendario	Unidades didácticas	Nº ses	Contenidos eje	Contenidos paralelos
1º TRI MES TRE	El calentamiento aplicado a una actividad física específica	4	Salud y calidad de vida	CFM
	Mejoramos nuestra resistencia	4	Condición Física y motriz	J y D
	Mejoramos nuestra fuerza	4	Condición Física y motriz	J y D
	Mejoramos nuestra velocidad y elasticidad	3	Condición Física y Motriz	J y D
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización de las pruebas prácticas : 6 sesiones			
2º TRI MES TRE	Bádminton II	12	Juegos y Deportes	CFM
	Actividades en el medio natural	3	Actividades físicas en el medio natural	CFM
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización de las pruebas prácticas : 6 sesiones			
3º TRI MES TRE	Nos expresamos con nuestro cuerpo: montaje coreográfico	3	Expresión corporal	CFM
	Balonmano II	9	Juegos y Deportes	CFM
	Apuntes de bádminton, control teórico, entrega trabajos y realización p. prácticas bádminton: 6 s. Fabricación bolas malabares: 1 sesión			

4º ESO				
Calendario	Unidades didácticas	Nº ses	Contenidos eje	Contenidos paralelos
1º TRI	Bienvenidos	2	Salud y calidad de vida	CFM
	Resistiremos	2	Condición Física y motriz	J y D

MES	Más fuertes	4	Condición Física y motriz	J y D
TRE	Más veloces	4	Condición Física y motriz	J y D
	Elásticos y relajados	3	Condición Física y motriz	J y D
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 7 sesiones.			
2°	Voleibol I	11	Juegos y Deportes	CFM
TRI	Actividades en el medio natural	2	Actividades físicas en el medio natural	CFM
MES	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 7 sesiones.			
TRE	Gimnasia artística	10	Juegos y Deportes	CFM
3°	Relajación	2	Expresión corporal	CFM
TRI				
MES	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas y composición: 7 sesiones			
TRE				

4.3 RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE

1º E.S.O.

- 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.**
- 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.**
- 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.**
- 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.**
- 6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.**
- 7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.**
- 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.**
- 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico- expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.**
- 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD.**
- 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.**

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CEC. 13. redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.4

2º E.S.O

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, Cd, CAA.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, Cd, CAA, CSC, CEC.
12. 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

3º E.S.O

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 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

4º E.S.O.

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. 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. CAA, CSC, CEC.

9. 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.

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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.

11. 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.

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. CCL, CD, CAA.

13. 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.

4.4 RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA 1º CICLO ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. 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.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. **3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.**

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. 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.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en

su esfuerzo. **5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.**

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. 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.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

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.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

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.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.3. Aplica de forma oportuna y 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.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

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.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

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.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. 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.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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.

6.2. 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.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

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.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

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.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. 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.

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

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.

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

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.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

5) EVALUACIÓN

Se entiende a la educación como un proceso, y a la evaluación como parte del mismo proceso, y no como algo que cierra el mismo. Consideramos la evaluación como un instrumento de ayuda, ya que lo que se pretende es corregir y mejorar el proceso de aprendizaje.

Como características que definen a este modelo de evaluación formativa señalo:

- **Integral:** los conceptos, procedimientos y actitudes forman un todo integral, que le permitan a los alumnos continuar ellos mismos la tarea de auto educarse.
- **Continua:** se evalúa el proceso y no el producto final (como en la sumativa). La evaluación nos permite conocer la evolución y los intereses de los alumnos/as en su aprendizaje.
- **Compartida:** los alumnos deben ser conscientes de su proceso de aprendizaje para que se responsabilicen de su propia educación. Esta participación del alumno en la evolución de su trabajo sólo puede proporcionarle ventajas: autoestima, independencia, conocimiento de su propia evolución.

Reguladora del proceso educativo: la evaluación formativa constata el nivel de logro de los objetivos y analiza las posibles deficiencias encontradas. Esto nos permite ajustar las programaciones y la metodología en cada momento del proceso.

5.1 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

PRIMER CURSO

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

SEGUNDO CURSO

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

TERCER CURSO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

CUARTO CURSO

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN MOTRIZ

- Salud y calidad de vida y Condición física y motriz:
 - o **Resistencia**_ Carrera continua (1ºESO = 12'; 2ºESO = 15'; 3ºESO = 18'; 4ºESO = 20'; 1ºBAC = 25')
 - o **Fuerza**_ Balón Medicinal/Abdominales/Salto horizontal
 - o **Velocidad**_ Desplazamiento (30 m – 50 m)
 - o **Flexibilidad**_ Tronco y piernas
 - o **Agilidad**_ 3º ESO 5 x 10m/ 4º ESO 10 x 5m

- Juegos y Deportes
 - o **Bádminton**_ Toques, saques y juego real 1x1
 - o **Baloncesto**_ Bote, pase, lanzamiento y juego real 5x5
 - o **Balonmano**_ Bote, pase, lanzamiento y juego real 7x7
 - o **Voleibol**_ Toques, saques y juego real 6x6

- Expresión Corporal
 - o **Montaje coreográfico con base musical** (mínimo 3 minutos)
 - o **Figuras corporales de Acrosport** (mínimo 5 figuras)

El bloque de contenidos de Actividad física en el medio natural se evaluará como actividad complementaria.

Se utilizan gran variedad de medios e instrumentos para evaluar los diferentes aspectos de que consta este proceso, sean de carácter cualitativo o cuantitativo teniendo en cuenta cada uno de los tipos de contenidos y los diferentes niveles de enseñanza.

5.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1º, 2º y 3º de ESO

Para la evaluación de los contenidos procedimentales	<ul style="list-style-type: none">• Pruebas prácticas relacionadas con los contenidos de índole práctico desarrollados.• Realización correcta de los test de condición física.• Participación y realización completa y correcta de las actividades propuestas en clase.• Dirección de los calentamientos y otras exposiciones de carácter práctico en clase.• Participación en actividades extraescolares y/o complementarias.
---	--

<p>Para la evaluación de los contenidos actitudinales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración en la puesta y recogida del material: sumará 0,2 p. (P) • Ganar alguno de los juegos o retos que se propongan ya sea a nivel individual o colectivo implicará la suma de 0'3 p. (+) • Falta de puntualidad: cada retraso restará 0,2 p. (T) • No participación: la primera vez (de un trimestre) que un alumno no participe en las actividades de clase no se restará nada. A partir de la siguiente se le descontará 0'3. (NP) • Sin chándal o calzado deportivo apropiado: restará 0,3 p. porque implicará que el alumno no pueda participar. (S/C) • Falta injustificada: <u>cada falta no justificada al profesor de E.F. antes de una semana tras la reincorporación</u> del alumno, restará 0,3 p. (X) • La falta de respeto hacia el profesor, los compañeros o el material e instalaciones propios de esta asignatura se castigará anotando un negativo que restará 0'5 y tomando las pertinentes medidas correctivas (parte de incidencias, apercibimiento, información a los padres, etc.) (-) • Participación en las competiciones organizadas por el departamento en los recreos: sumará 0,5 p. (CR) • <u>Participación activa</u> en una actividad extraescolar relacionada con esta asignatura: se sumará 0,7 puntos por trimestre y el alumno deberá constatarlo mediante un escrito de su entrenador o monitor. (CEX3) • <u>Buena actitud</u> hacia la asignatura, hacia sus compañeros, hacia la profesora... (B) • <u>Mala actitud</u> hacia la materia, las instalaciones, los compañeros, la profesora... (M)
---	--

Tabla Instrumentos de evaluación.

4º de ESO

<p>Para la evaluación de los contenidos procedimentales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas prácticas relacionadas con los contenidos de índole práctico desarrollados. • Participación y realización completa y correcta de las actividades propuestas en clase. • Dirección de los calentamientos y otras exposiciones de carácter práctico en clase. • Participación en actividades extraescolares y/o complementarias.
---	---

<p>Para la evaluación de los contenidos actitudinales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración en la puesta y recogida del material: sumará 0,2 p. (P) • Ganar alguno de los juegos o retos que se propongan ya sea a nivel individual o colectivo implicará la suma de 0'3 p. (+) • Falta de puntualidad: cada retraso restará 0,2 p. (T) • No participación: la primera vez (de un trimestre) que un alumno no participe en las actividades de clase no se restará nada. A partir de la siguiente se le descontará 0'3. (NP) • Sin chándal o calzado deportivo apropiado: el alumno no podrá participar y se valorará como en el apartado anterior. • Falta injustificada: <u>cada falta no justificada a la profesora de E.F. antes de una semana tras la reincorporación del alumno</u>, restará 0,3 p. (X) • La falta de respeto hacia el profesor, los compañeros o el material e instalaciones propios de esta asignatura se castigará anotando un negativo que restará 0'5 y tomando las pertinentes medidas correctivas (parte de incidencias, apercibimiento, información a los padres, etc.) (-) • Participación en las competiciones organizadas por el departamento en los recreos: sumará 0,3 p. (CR) • <u>Participación activa</u> en una actividad extraescolar relacionada con esta asignatura: se sumará 0,5 puntos por trimestre y el alumno deberá constatarlo mediante un escrito de su entrenador o monitor. (CEX) • <u>Buena actitud</u> hacia la asignatura, hacia sus compañeros, hacia el profesor... (B) • <u>Mala actitud</u> hacia la materia, las instalaciones, los compañeros, el profesor... (M)
---	---

5.3 RÚBRICAS POR ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

1º ESO

- Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Con este criterio se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento general y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

Calificación 0-4: Realiza con ayuda el calentamiento general y la vuelta a la calma.

Calificación 5-6: Realiza con dificultad el calentamiento general y la vuelta a la calma, mostrando dificultades en la selección y aplicación de actividades para su realización.

Calificación 7-8: Realiza de forma autónoma el calentamiento general y la vuelta a la calma, necesitando alguna ayuda en la selección y aplicación de actividades para su realización o en la asimilación de sus fundamentos, utilidad y beneficios para la salud.

Calificación 9-10: Realiza de forma autónoma el calentamiento general y la vuelta a la calma, seleccionando y aplicando actividades para su realización; asimilando sus fundamentos, utilidad y beneficios para la salud.

- Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.

Calificación 0-4: Por lo general confunde y obvia la adopción de determinadas conductas higiénicas, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones en la actividad física sin hacer uso de una correcta actitud postural, ni asociarlo a una actividad física saludable.

Si se le indica, relaciona la importancia entre alimentación y consumo responsable.

Calificación 5-6: Identifica y, ocasionalmente, adopta determinadas conductas higiénicas, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones en la actividad física utilizando, alguna vez, una correcta actitud postural, asociándolo con dificultad a una actividad física saludable.

En ocasiones relaciona la importancia entre alimentación y consumo responsable, y reconoce la necesidad de una

Calificación 7-8: Identifica y adopta frecuentemente determinadas conductas higiénicas, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones en la actividad física utilizando en ocasiones una correcta actitud postural, asociándolo sin dificultad a una actividad física saludable.

Relaciona la importancia entre alimentación y consumo responsable, y reconoce la necesidad de una correcta hidratación.

Calificación 9-10: Reconoce y vincula por lo general, determinadas conductas higiénicas, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones en la actividad física utilizando una correcta actitud postural, asociándolo de forma natural a una actividad física saludable. Relaciona e interpreta la importancia entre alimentación y consumo responsable, y reconoce y aplica la necesidad de una correcta hidratación para una actividad física saludable.

- Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

Calificación 0-4: Realiza las tareas de valoración de los niveles iniciales de las capacidades físicas básicas sin exigirse y muestra desinterés por mejorar su nivel de condición física. Identifica la frecuencia cardíaca,

Calificación 5-6: Realiza las tareas de valoración de los niveles iniciales de las capacidades físicas básicas con escasa exigencia de sí mismo, pero muestra motivación por mejorar su nivel de condición física. Comprende el uso de la frecuencia cardíaca como indicador para la dosificación y control del esfuerzo, pero la aplica con dificultad. Acondiciona sus capacidades físicas relacionadas con la salud previo requerimiento del profesor.

Calificación 7-8: Realiza las tareas de valoración de los niveles iniciales de las capacidades físicas básicas con exigencia, mostrando motivación por mejorar sus propios niveles iniciales. Se esfuerza voluntariamente por mejorar sus capacidades físicas relacionadas con la salud.

Valora la frecuencia cardíaca, en ocasiones, como indicador para la dosificación y control del esfuerzo.

Calificación 9-10: Realiza con exigencia y autonomía las tareas de valoración de los niveles iniciales de las capacidades físicas básicas. Analiza estos niveles iniciales de las capacidades físicas relacionadas con la salud, mostrando iniciativa y esfuerzo por mejorarlos. Regula la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardíaca.

- Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia. Competencias básicas del criterio: Conocimiento e interacción con el mundo físico, Aprender a aprender, Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4: Aplica con dificultad y ayuda constante las habilidades motrices genéricas a situaciones motrices individuales y colectivas y además presenta graves dificultades para resolver los problemas motores que le surgen durante la ejecución sin aceptar el nivel alcanzado.

Calificación 5-6: Aplica con dificultad y ayuda eventual las habilidades motrices genéricas a situaciones motrices individuales y colectivas, y resuelve con dificultad los problemas motores que surgen en las ejecuciones aceptando parcialmente el nivel alcanzado.

Calificación 7-8: Aplica con cierta eficiencia las habilidades motrices genéricas a situaciones motrices individuales y colectivas resolviendo parcialmente los problemas motores que surgen de su ejecución, aceptando con dificultad el nivel alcanzado.

Calificación 9-10: Aplica con eficiencia las habilidades motrices genéricas a situaciones motrices individuales y colectivas resolviendo eficazmente los problemas motores que surgen de su ejecución y acepta el nivel alcanzado.

- Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento

Se pretende evaluar con este criterio la capacidad de los alumnos y alumnas de comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final.

Calificación 0-4: Presenta muchas dificultades para comunicar ideas, situaciones y emociones, tanto individual como colectivamente. Utiliza sin creatividad pocos recursos corporales y del movimiento para trabajar la técnica de expresión corporal escogida. Practica de forma incorrecta los bailes populares canarios escogidos, ignorando su importancia para nuestro patrimonio cultural.

Calificación 5-6: Comunica individual y colectivamente ideas, situaciones y emociones, con un uso insuficiente de las técnicas de expresión corporal escogidas, con escasa creatividad. Refleja insuficientes habilidades para el trabajo en equipo.

Calificación 7-8: Comunica individual y colectivamente ideas, situaciones y emociones, utilizando las técnicas de expresión corporal escogidas aunque muestra algunos signos de inhibición o descoordinación.

Refleja algunas dificultades para el trabajo en grupo.

Calificación 9-10: Comunica individual y colectivamente y con creatividad ideas, situaciones y emociones, haciendo uso creativo de las técnicas de expresión corporal elegidas en el trabajo individual y en grupo.

- Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.

A través de este criterio el alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizar tal recorrido en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

Calificación 0-4: Utiliza con incorrecciones importantes las señales de rastreo, lo que le impide completar adecuadamente un recorrido de orientación en un entorno habitual o en el medio natural.

Calificación 5-6: Realiza un recorrido en un entorno habitual siguiendo correctamente las señales, con continuidad en el desplazamiento y con respeto por el entorno de la actividad. En el medio natural presenta dificultades de desplazamiento o interpretación de las señales.

Calificación 7-8: Realiza un recorrido de orientación en el medio natural siguiendo correctamente las señales, con continuidad en su desplazamiento y con respeto por el entorno de la actividad

Calificación 9-10: Realiza un recorrido de orientación en el medio natural utilizando diferentes métodos para orientarse, con planificación en su desplazamiento y con respeto por el entorno de la actividad

- Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de alcohol las manifestaciones agresivas.

Calificación 0-4: Desvincula la utilización del juego y del deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre, lo que le impide integrarlo en su vida cotidiana salvo que reciba ayuda .

Muestra una actitud acrítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Calificación 5-6: Conoce y comprende la utilización del juego y del deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre pero no lo integra en su vida cotidiana.

En determinadas ocasiones no es suficientemente crítico ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Calificación 7-8: Concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Integra el juego y los deportes en su tiempo libre.

Adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Calificación 9-10: Organiza su tiempo libre integrando el juego y el deporte mediante modelos recreativos con autonomía.

Transmite una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de alcohol o las manifestaciones agresivas.

-Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

Competencias básicas del criterio: Competencia social y ciudadana, Aprender a aprender, Autonomía e iniciativa personal.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

Calificación 0-4: Muestra actitudes poco tolerantes y deportivas . Reconoce con dificultad sus limitaciones y no acepta la de sus compañeros. Considera la competición de manera individual y como una actitud hacia los demás.

Calificación 5-6: Muestra actitudes de tolerancia y deportividad sólo cuando se le requiere. Le cuesta aceptar sus propias posibilidades y limitaciones y reconocer la de los demás. Considera la competición como una actitud hacia los demás sin tener en cuenta la importancia de respetar las normas y a las personas que intervienen en el juego.

Calificación 7-8: Muestra una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices teniendo en cuenta las limitaciones propias y las de los demás.

Considera la competición como una forma lúdica favorecedora de la superación personal.

Muestra actitudes respetuosas hacia la mayoría de las normas y personas que intervienen en el juego.

Calificación 9-10: Muestra y promueve actitudes de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices para conseguir objetivos comunes. Acepta tanto sus propias posibilidades y limitaciones como la de sus compañeros. Considera la competición como una forma lúdica de auto-superación personal y grupal. Muestra actitudes respetuosas hacia las normas y las personas que intervienen en el juego.

- Practicar juegos y deportes tradicionales de Andalucía, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar mediante este criterio que el alumnado es capaz de realizar prácticas lúdicas populares y tradicionales de Andalucía, identificándolas y aceptándolas como una parte de su patrimonio cultural, a partir de sus manifestaciones en diferentes situaciones motrices. En éstas se mostrarán las habilidades propias de nuestros juegos y deportes, lo que permitirá comprobar la regulación de las acciones motrices, la eficacia en las mismas y la capacidad de cooperación con el grupo.

Calificación 0-4: Practica algunos juegos y deportes tradicionales de Andalucía planteados aunque muestra dificultad

para regularse y ser eficaz en la ejecución de las habilidades en las acciones motrices con el grupo con el que no es capaz de cooperar.

Calificación 5-6: Practica juegos y deportes tradicionales de Andalucía aplicando las habilidades motrices con poca eficacia y se regula durante la realización de las acciones motrices, pero coopera poco con el grupo.

Calificación 7-8: Practica juegos y deportes tradicionales de Andalucía, se regula y es eficaz durante la aplicación de las habilidades en las acciones motrices en la cooperación con el grupo. Valora los juegos y deportes tradicionales de Andalucía.

Calificación 9-10:

Practica juegos y deportes tradicionales de Andalucía regulándose y siendo eficiente durante la ejecución de las acciones motrices. Está integrado en el grupo, colabora y coopera con él, aporta sus conocimientos y experiencias.

2º E.S.O

- Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar en la práctica física y motriz la mejora general de su organismo e identificar las causas que provocan dicha mejora.

Calificación 0-4:

Confunde los efectos beneficiosos o perjudiciales que tiene la actividad física sobre los distintos sistemas funcionales y sobre la salud individual y colectiva. Comete errores al constatar o identificar las causas que provocan la mejora general de la condición física en la práctica física y motriz.

Calificación 5-6:

Reconoce la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas funcionales con ayuda. Distingue la mayoría de los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tienen sobre la salud individual y colectiva. Identifica las principales causas que provocan la mejora general de la condición física en la práctica física y motriz.

Calificación 7-8:

Reconoce la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas funcionales. Distingue los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tienen sobre la salud individual y colectiva. Constata e identifica las causas que provocan la mejora general de la condición física en la práctica física y motriz.

Calificación 9-10:

Reconoce la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas funcionales. Asocia los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tienen sobre la salud individual y colectiva. Constata e identifica las causas que provocan la mejora general de la condición física en la práctica física y motriz integrando todos estos aspectos en su práctica cotidiana de actividad físico-motriz.

- Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

Calificación 0-4:

Realiza con ayuda el calentamiento general, específico o la vuelta a la calma.

Calificación 5-6:

Realiza con dificultad el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, mostrando dificultades en la selección y aplicación de actividades para su realización.

Calificación 7-8:

Realiza de forma autónoma el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, mostrando alguna dificultad en la selección y aplicación de actividades para su realización o en la asimilación de sus fundamentos.

Calificación 9-10:

Realiza de forma autónoma el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, seleccionando y aplicando actividades para su realización y asimilando los fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

- Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Calificación 0-4:

Reconoce con dificultades hábitos higiénicos en la actividad física, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones, utilizando una correcta actitud postural cuando se le recuerda, y le cuesta vincularlas como condición de una actividad física saludable para el funcionamiento del aparato locomotor y el sistema cardiovascular. Aunque se le proponga, con dificultades identifica la importancia de una adecuada alimentación e hidratación para la realización de actividades físico-motrices, modifica y ajusta en su tono muscular, y no suele adoptar la respiración y las posturas más correctas para producir una mejoría de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Calificación 5-6:

Reconoce en la actividad física, con indicaciones, hábitos higiénicos, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones y utiliza una correcta actitud postural en ocasiones, y las vincula siguiendo pautas como condición de una actividad física saludable para el funcionamiento del aparato locomotor y el sistema cardiovascular. Cuando se le propone, identifica la importancia de una adecuada alimentación e hidratación para la realización de actividades físico-motrices, modifica y ajusta en su tono muscular, y adopta la respiración y las posturas más correctas para producir una mejoría de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Calificación 7-8:

Reconoce en la actividad física hábitos higiénicos, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones utilizando una correcta actitud postural, y las vincula como condición de una actividad física saludable para el funcionamiento del aparato locomotor y el sistema cardiovascular. Identifica y relaciona la importancia de una adecuada alimentación e hidratación para la realización de actividades físico-motrices. Es capaz de realizar modificaciones y ajuste en su tono muscular, adoptando la respiración y las posturas más correctas para producir una mejoría de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Calificación 9-10:

Aplica en la actividad física hábitos higiénicos, así como medidas y normas para la seguridad y prevención de lesiones utilizando una correcta actitud postural, y las valora como condición de una actividad física saludable para el funcionamiento del aparato locomotor y el sistema cardiovascular. Aplica con autonomía una adecuada alimentación e hidratación en la realización de actividades físico-motrices.

Modifica y ajusta su tono muscular, adoptando la respiración y las posturas más correctas para producir una mejoría de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

- Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad

articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta

su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.

Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardiaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

- Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si

el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.

Calificación 0-4:

Identifica con dificultad las habilidades motrices específicas en las situaciones psicomotrices y sociomotrices, y las aplica con muchos errores, resolviendo parcialmente y con mucha dificultad los problemas motores que surgen al ejecutarlas.

Calificación 5-6:

Identifica con alguna dificultad las habilidades motrices específicas en las situaciones psicomotrices y sociomotrices y las aplica con ayuda, resolviendo parcialmente los problemas motores que surgen durante su ejecución.

Calificación 7-8:

Identifica las habilidades motrices específicas en las situaciones psicomotrices y sociomotrices, y las aplica con un grado de eficacia resolviendo los problemas motores que surgen de su ejecución y aceptando el nivel alcanzado, comprendiendo

Calificación 9-10:

Identifica las habilidades motrices específicas en las distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, y las aplica resolviendo con eficacia y eficiencia los problemas motores que surgen en la complejidad de situaciones sin aceptar su nivel de ejecución.

- Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.

Conocimiento e interacción con el mundo físico.

Tratamiento de la información y competencia digital

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Competencia en comunicación lingüística

Competencia social y ciudadana

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4: Realiza un recorrido en un entorno habitual siguiendo con alguna incorrección las señales, con discontinuidad en el desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad. No es capaz de realizarlo en entornos no habituales y en el medio natural.

Tiene dificultades en las actividades de senderismo.

Calificación 5-6:

Realiza un recorrido de orientación en el entorno habitual y en el medio natural, siguiendo correctamente las señales, con continuidad en su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad.

Participa en actividades de senderismo completando los recorridos.

Calificación 7-8:

Realiza un recorrido de orientación en entornos habituales y en el medio natural, utilizando diferentes métodos para orientarse, con planificación de su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad. Participa en actividades de senderismo colaborando en el éxito del grupo.

Calificación 9-10:

Realiza un recorrido de orientación en entornos habituales y en el medio natural utilizando en cada momento el método más adecuado para orientarse, con planificación en su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad.

Participa en actividades de senderismo colaborando en el éxito del grupo y en su organización.

Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus

propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.

Calificación 0-4:

Muestra actitudes de

tolerancia y deportividad sólo cuando se le requiere. Le cuesta aceptar sus propias posibilidades y limitaciones y reconocer la de los demás. Considera la competición como una actitud hacia los demás. Se hace necesario recordarle el compromiso con las normas y las personas que intervienen en el juego y la competición de manera respetuosa. Pone en práctica la estrategia de juego consensuada

Calificación 5-6:

En ocasiones muestra actitudes solidarias y cooperativas para la consecución de objetivos comunes pero es necesario recordárselo por encima de sus logros individuales. Acepta sus propias posibilidades y limitaciones pero le cuesta reconocer las de los demás. Establece estrategias colectivas y organizativas con ayuda aunque en ocasiones actúa de manera individual.

Calificación 7-8:

Muestra una actitud solidaria y cooperativa para conseguir objetivos comunes. Acepta tanto sus propias posibilidades y limitaciones como la de sus compañeros. Considera la competición como una forma lúdica de auto-superación personal y grupal. Muestra actitudes respetuosas hacia las normas y las personas que intervienen en el juego.

Calificación 9-10:

Muestra y promueve

una actitud solidaria y cooperativa para conseguir objetivos comunes. Acepta y busca alternativas a las limitaciones propias y de sus compañeros. Considera la competición como una forma lúdica de auto-superación personal y grupal. Promueve el compromiso con las normas y las personas que intervienen en el juego y la competición de manera respetuosa.

Competencias básicas del criterio:

Competencia social y ciudadana

Competencia cultural y artística

Aprender a aprender

Competencias básicas del criterio:

Tratamiento de la información y competencia digital

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Con este criterio se trata de constatar si el alumnado aplica eficazmente los medios tecnológicos de la información y comunicación para incrementar su conocimiento teórico-práctico a partir de los contenidos trabajados en la práctica de aula, con el fin de mejorarla. Se valorará tanto la búsqueda selectiva de información como su actitud crítica y reflexiva ante la misma, así como su actitud crítica y reflexiva ante la misma, así como su transferencia hacia la resolución de distintos problemas vinculados con las prácticas físico-motrices en general.

Calificación 0-4:

Tiene dificultades y necesita constantes orientaciones para usar herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos.

Calificación 5-6:

Desde dispositivos digitales emplea con suficiente habilidad, herramientas tecnológicas para informarse e informar, solicitadas en proyectos de prácticas.

Calificación 7-8:

Desde dispositivos digitales utiliza, con autonomía, herramientas tecnológicas para comunicar y colaborar, solicitadas en proyectos de prácticas motrices.

Calificación 9-10:

Desde dispositivos digitales maneja, con creatividad, herramientas tecnológicas.

Competencias básicas del criterio:

Competencia cultural y artística

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

- Comprender la evolución de las distintas concepciones del cuerpo en relación con la actividad física en diferentes épocas históricas, identificando sus rasgos significativos.

Se pretende constatar si el alumnado identifica las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia de las civilizaciones, reconociendo su influencia en la Educación Física actual a partir de su aplicación a situaciones motrices de la práctica educativa.

Calificación 0-4:

Reconoce de manera

parcial y con incoherencias algunos rasgos muy elementales de algunas de las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia.

Enumera, con falta de precisión y sin una organización clara algunas características inconexas de las mismas.

Manifiesta muchas dificultades, aunque se le ayude, para conectar las repercusiones fundamentales del modelo de cuerpo en la actividad física.

Calificación 5-6:

Reconoce y efectúa comparaciones pautadas de los rasgos más básicos y elementales de algunas de las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia. Analiza mediante ejemplos conocidos las características principales de las mismas y extrae, con ayuda, conclusiones básicas.

Calificación 7-8:

Reconoce y compara los rasgos más importantes de las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia.

Analiza mediante ejemplos sencillos los rasgos significativos para conectar las repercusiones fundamentales del modelo de cuerpo en la actividad física.

Calificación 9-10:

Reconoce y compara las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia. Analiza mediante ejemplos propios los distintos rasgos para conectar las repercusiones fundamentales del modelo de cuerpo en la actividad física.

- Realizar tanto el calentamiento general como específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Se comprobará si el alumnado es capaz de elaborar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; se habrán de recoger en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

Calificación 0-4:

Necesita indicaciones para realizar el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma.

Calificación 5-6:

Realiza de forma autónoma el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, mostrando dificultades en la elaboración o en la aplicación de actividades y ejercicios para su realización.

Calificación 7-8:

Realiza de forma autónoma el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma mostrando alguna dificultad en la elaboración o en la aplicación de actividades y ejercicios para su realización.

Calificación 9-10:

Realiza de forma autónoma el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, elaborando y aplicando actividades y ejercicios para su realización y asimilando los fundamentos generales, utilidad

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

- Valorar y mantener los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

Se constatará si el alumnado valora y vincula las capacidades físicas relacionadas con el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, las posturas correctas y la relación entre la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, con los efectos que ésta tiene en la salud personal... Asimismo, se comprobará si el alumnado se hidrata adecuadamente, usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y si atiende de forma responsable a su higiene personal.

Calificación 0-4:

En raras ocasiones identifica los hábitos higiénicos y posturales en la realización de una práctica físico-motriz segura y saludable o lo hace cuando se le demuestra. Sólo relaciona, si se le indica, alimentación equilibrada, hidratación, uso de indumentaria, posturas correctas, respeto de las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones con la práctica de actividad física o con el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, así como los efectos que tiene en la salud personal.

Calificación 5-6:

Comprende los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz segura y saludable. Relaciona la relación entre alimentación equilibrada y práctica de actividad física, así como los efectos que ésta tiene en la salud personal. En ocasiones, atiende de manera apropiada a su hidratación, uso de indumentaria, respeto de las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y adopción de posturas correctas en la práctica de actividad física. Asocia de manera guiada el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, y valora positivamente los efectos que la actividad física saludable tiene en su estado personal.

Calificación 7-8:

Aplica hábitos higiénicos y posturales de manera frecuente en la realización de la práctica físico-motriz segura y saludable. Interpreta con pautas el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos entre alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, así como los efectos que ésta tiene en la salud personal. Por lo general, atiende de manera apropiada a su hidratación, uso de indumentaria, respeto de las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y adopción de posturas correctas y valora positivamente los efectos que tienen en la salud personal.

Calificación 9-10:

Regula sus hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz segura y saludable. Valora el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos con una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, así como los efectos que ésta tiene en la salud personal. Por lo general, atiende de manera apropiada a su hidratación, uso de indumentaria, respeto de las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y adopción de posturas correctas y enjuicia positivamente los efectos que tienen en la salud personal.

Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará que reconoce distintos métodos y sistemas de acondicionamiento físico.

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Competencia social y ciudadana

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4:

Identifica algunos métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados para la valoración y mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia y los ejecuta, bajo indicación del profesor.

Calificación 5-6:

Reconoce y ejecuta, bajo la supervisión del profesor, distintos métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de los niveles iniciales de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo si se le recuerda.

Calificación 7-8:

Aplica, con pautas definidas, métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Calificación 9-10:

Aplica, con pautas definidas, planes sencillos incorporando métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus niveles iniciales, sus posibilidades y limitaciones.

- Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de ajustar las habilidades motrices específicas adquiridas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución y analizarlas. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y aplicar la estructura de los deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) y valorar de forma crítica los fenómenos socioculturales que se manifiestan en las distintas situaciones motrices, desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

Calificación 0-4:

Ajusta con indicaciones externas las habilidades motrices específicas y acepta con dificultad el nivel de ejecución conseguido en las distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices. Resuelve incorrectamente los problemas motores.

Calificación 5-6:

Ajusta con alguna dificultad las habilidades motrices específicas y acepta el nivel de ejecución conseguido en las distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, resolviendo con ayuda los problemas motores surgidos, reconociendo

Calificación 7-8:

Ajusta con eficacia las habilidades motrices específicas aceptando el nivel de ejecución conseguido en las distintas situaciones psicomotrices, y sociomotrices, resuelve los problemas motores surgidos de su ejecución.

Calificación 9-10:

Transfiere con eficiencia las habilidades motrices específicas a las distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, resuelve con solvencia los problemas motores que surgen.

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Competencia social y ciudadana

Competencia cultural y artística

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

- Realizar y elaborar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.

El alumnado deberá identificar los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (observación de la naturaleza, mapa, brújula...). También se valorará en este criterio la capacidad de elaborar dichas actividades, así como la aceptación de las normas de seguridad y de interaccionar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Competencia social y ciudadana

Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4:

Realiza un recorrido de orientación en el medio natural siguiendo con alguna incorrección las señales, con discontinuidad en su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad. Participa en actividades de senderismo aunque no completa los recorridos ni atiende correctamente las normas de seguridad.

Calificación 5-6:

Realiza un recorrido de orientación en el medio natural utilizando diferentes métodos para orientarse, con planificación en su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad. Participa en actividades de senderismo colaborando en el éxito del grupo y siguiendo las pautas marcadas en la seguridad.

Calificación 7-8:

Realiza un recorrido de orientación en el medio natural utilizando en cada momento el método más adecuado para orientarse, con planificación en su desplazamiento y respeto por el entorno de la actividad. Participa en actividades de senderismo colaborando en su organización y seguridad.

Calificación 9-10:

Organiza recorridos en el medio natural utilizando todos los recursos de planificación, elaborando los materiales previos y realizando la actividad con seguridad y respeto por las normas y por el medio en el que se desarrolla.

- Valorar una actitud de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, manifestando conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

Se trata de verificar si el alumnado manifiesta una actitud responsable en la práctica de actividades físico-motrices a nivel personal y en su interrelación con compañeros, adversarios, árbitros y espectadores. Así mismo, debe transferir esta responsabilidad cuando asume diferentes roles (activos y pasivos).

Calificación 0-4:

Sus conductas se basan exclusivamente en la consecución de un buen resultado. No se muestra solidario y cooperativo dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes, sin que el resultado sea la única prioridad. Se manifiesta responsable y respetuoso cuando hay un adulto controlándole continuamente, en la práctica de actividades físicas, sólo si se le recuerda asume diferentes roles no protagonistas.

Calificación 5-6:

Muestra casi siempre conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes sin que el resultado sea la única prioridad, aunque hay recordárselo.

Tiene una actitud responsable y respetuosa en la práctica actividades físicas y transfiere ocasionalmente su responsabilidad cuando asume diferentes roles pasivos.

Calificación 7-8:

Muestra conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes, sin que el resultado sea la única prioridad. Tiene una actitud responsable y respetuosa en la práctica actividades físicas, transfiere con normalidad su responsabilidad cuando asume roles como pasivos.

Calificación 9-10:

Muestra conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes, se las refuerza a sus compañeros, sin que el resultado sea la única prioridad. Tiene una actitud responsable y respetuosa en la práctica actividades físicas, transfiere su responsabilidad según el momento de la actividad y ayuda a sus compañeros tanto en la realización de tareas como en la concienciación de conductas incorrectas

4º E.S.O.

- Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.

Con este criterio el alumnado debe ser capaz, mediante la puesta en práctica de distintas situaciones motrices y ejemplificaciones, de identificar las funciones más significativas que la Educación Física ha ido adquiriendo a lo largo de su historia (anatómico-funcional, higiénica, estética-expresiva, agonística, catártica...), así como el significado que las

distintas civilizaciones han conferido a las actividades físico-motrices. Asimismo, se pretende que sea capaz de tener un punto de vista crítico sobre el valor actual que la Educación Física tiene como formación integral de su persona.

Calificación 0-4:

Reconoce parcialmente y con dificultad los aspectos elementales de las diferentes funciones que ha tenido la Educación Física a lo largo de la historia (anatómico-funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, etc.), a través de la lectura de diferentes documentos o textos muy elementales. Identifica, con manifiesta dificultad y sin precisión las palabras claves que dan significado a las distintas funciones de la Educación Física (higiene, competición, recreación, etc.). Ejemplifica motrizmente, aunque con significativas dificultades, las diferentes funciones de la Educación Física a lo largo de la historia. Valora, sin disposición e interés y sólo cuando se le insta a ello, el significado que posee la Educación Física en la formación integral de las personas.

Calificación 5-6:

Relaciona algunos aspectos básicos característicos de las diferentes funciones que ha tenido la Educación Física a lo largo de la historia

(anatómico-funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, etc.), a través de la

lectura de diferentes documentos o textos específicos. Identifica, de manera guiada y con algunas imprecisiones las palabras claves que dan significado a las distintas funciones de la Educación Física (higiene, competición, recreación, etc.). Ejemplifica situaciones motrices, destacando algunas características que definen las diferentes funciones de la Educación Física a lo largo de la historia.

Valora con interés, el significado que posee la Educación Física en la formación integral de las personas, mediante algunos ejemplos.

Calificación 7-8:

Relaciona los aspectos característicos y diferenciadores de las distintas funciones que ha tenido la Educación Física a lo largo de la historia con situaciones motrices en las que interviene, destacando sus rasgos relevantes. Valora, con interés y disposición, el significado que posee la Educación Física en la formación integral de las personas, mediante argumentos coherentes.

Calificación 9-10:

Transfiere los aspectos característicos y diferenciadores de las distintas funciones que ha tenido la Educación Física a lo largo de la historia a situaciones motrices en las que interviene. Valora con interés y disposición, el significado que posee la Educación Física en la formación integral de las personas, emitiendo juicios de los resultados obtenidos.

- Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.

La aplicación de este criterio pretende constatar que el alumnado sea capaz de poner en práctica, autónomamente y de forma correcta, calentamientos generales y específicos, previo análisis de la actividad que se pretenda realizar, adecuándolos a dicha actividad y predisponiendo sus diferentes sistemas orgánico-funcionales para mejorar su rendimiento y evitar lesiones, tomando conciencia de ello. También se verificará si es capaz de poner en práctica tareas y actividades de vuelta a la calma tras el ejercicio, con carácter autónomo y habitual, analizando la actividad realizada con anterioridad y bajando el grado de excitación que ésta provoca, restableciendo las funciones normales de sus sistemas orgánico-funcionales.

Competencias básicas del criterio:

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4: Aplica con dificultad el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, tomando conciencia con indicaciones externas de la mejora del rendimiento y la importancia en la evitación de lesiones

Calificación 5-6:

Aplica con ayuda el calentamiento general, específico y la vuelta a la calma, mostrando alguna dificultad en la toma de conciencia de la mejora del rendimiento y la importancia en la evitación de lesiones.

Calificación 7-8:

Aplica de forma autónoma el calentamiento general específico y la vuelta a la calma, tomando conciencia de la mejora del rendimiento y la importancia para evitar lesiones.

Calificación 9-10:

Aplica de forma autónoma y habitual el calentamiento general específico y la vuelta a la calma, tomando conciencia de la mejora del rendimiento y la importancia para evitar lesiones, adecuándolos a las situaciones motrices que se llevan a cabo antes o después de las mismas.

- Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado es capaz de utilizar los métodos y sistemas que se usan en el entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica, de forma autónoma, un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar, que sirva para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, para su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Se verificará que el alumnado hace un uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...). Asimismo se valorará el compromiso del alumnado en su puesta en práctica fuera del horario escolar. Además, se constatará que el alumnado es capaz de concienciarse y aceptar sus posibilidades y limitaciones y, a partir de ellas, actuar con autoexigencia y con actitudes de autosuperación en el desempeño de sus tareas físico-motrices. Por último, se comprobará si es capaz de identificar las principales repercusiones positivas y negativas que la aplicación de dichos métodos de trabajo tiene en su organismo y en su salud.

Calificación 0-4:

Elabora, con alguna dificultad y con ayuda directa planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones y ejecuta su plan de mejora si existe una demanda directa.

Calificación 5-6:

Elabora, con pautas definidas, planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones y ejecuta su plan de mejora sin la indicación directa por parte del profesor/a.

Calificación 7-8:

Elabora, con autonomía y supervisión, planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones y ejecuta su plan de mejora de forma autónoma.

Calificación 9-10:

Lleva a cabo con autonomía, suficiencia y detalle, planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas, especialmente resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones.

- Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.

Este criterio pretende constatar si el alumnado es capaz de utilizar adecuadamente técnicas de respiración y diferentes métodos de relajación, así como aplicarlos de forma autónoma en diferentes situaciones motrices y en otros contextos. Se verificará si es capaz de identificar los beneficios de estas técnicas y métodos y de utilizarlos para liberar tensiones, para recuperarse tras la actividad físico-motriz o para regular su organismo durante la realización de esta. También se comprobará si adopta posturas correctas y corrige las incorrectas ajustándolas a la ejecución de los ejercicios o al desarrollo de las tareas físico-motrices, y si es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana.

Calificación 0-4:

Aplica con dificultad o de forma dirigida técnicas de respiración y métodos de relajación, sin reconocer su utilidad y beneficios para liberar tensiones y equilibrar y regular los sistemas orgánicos funcionales. Salvo indicación, no adopta posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz.

Calificación 5-6:

Aplica técnicas de respiración y métodos de relajación y reconoce si se le indica su utilidad y beneficios para liberar tensiones y equilibrar y regular los sistemas orgánicos funcionales. Adopta si se le recuerda posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz.

Calificación 7-8:

Aplica con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación y reconoce su utilidad y beneficios para liberar tensiones y equilibrar y regular los sistemas orgánicos funcionales. Adopta posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz y las transfiere a situaciones de su vida cotidiana.

Calificación 9-10:

Adapta con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación y reconoce su utilidad y beneficios para liberar tensiones y equilibrar y regular los sistemas orgánicos funcionales. Adopta posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz y las transfiere a situaciones de su vida cotidiana y lo incorpora a sus planes de entrenamiento y a la organización de su actividad motriz.

- Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado tiene el conocimiento teórico-práctico básico sobre primeros auxilios en la actividad físico-motriz y es capaz de aplicarlos. Se trata de verificar que se vale correctamente de los protocolos básicos de actuación ante, por ejemplo, una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc., en situaciones simuladas y las transfiere, llegado el caso, a situaciones reales. De igual modo, se constatará si identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

Competencias básicas del criterio:

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

Competencias básicas del criterio:

Competencia social y ciudadana

Autonomía e iniciativa personal

Calificación 0-4:

Conoce, pero comete errores al intentar resolver, supuestos prácticos sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, en entornos habituales y no habituales, como una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc.

Le cuesta identificar las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

Calificación 5-6:

Conoce y en ocasiones resuelve supuestos prácticos sobre primeros auxilios, aplicados a la realización de actividades físico-motrices, en entornos habituales y no habituales, como una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc.

En ocasiones identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

Calificación 7-8:

Ejemplifica y resuelve coherentemente, supuestos prácticos sobre primeros auxilios, aplicados a la realización de actividades físico-motrices, en entornos habituales y no habituales, como una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc.

Generalmente identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

Calificación 9-10:

Ejemplifica y resuelve coherentemente, supuestos prácticos complejos, sobre primeros auxilios, aplicados a la realización de actividades físico-motrices, en entornos habituales y no habituales, como una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc.

Siempre identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

- Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.

Con este criterio se trata de verificar si el alumnado es capaz de identificar durante la práctica de actividades físico-motrices qué principios inmediatos y su transformación energética están actuando durante la realización de las actividades, reconociendo en qué alimentos se encuentran éstos y cuáles han de estar presentes en una dieta equilibrada para lograr un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas, alcanzar el éxito en la ejecución de sus tareas físico-motrices y proporcionar la energía suficiente para soportar el esfuerzo realizado. Asimismo, se trata de comprobar que el alumnado es capaz de adoptar posiciones críticas ante las imágenes que ofrecen los medios de

comunicación sobre el cuerpo (vigorexia, anorexia, dopaje...) y el consumo, actuando consecuentemente frente a ellas, y aceptando con autoestima su realidad corporal.

Calificación 0-4:

Reconoce algunos alimentos presentes en una dieta equilibrada y, si se le indica, sus principales aportes energéticos y los principios inmediatos para la práctica de actividades físico-motrices.

Le cuesta aceptar su realidad corporal y sus posibilidades de resolver los problemas motores planteados. Reconoce algunos estereotipos sociales que se asocian al cuerpo desde distintos medios de comunicación o desde la perspectiva de practicante.

Calificación 5-6:

Identifica alimentos presentes en una dieta equilibrada y reconoce sus principios inmediatos y sus principales aportes energéticos para la práctica de actividades físico- motrices.

Acepta su realidad corporal y sus posibilidades de resolver los problemas motores planteados e identifica los estereotipos sociales que se asocian al cuerpo desde distintos medios de comunicación o desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

Calificación 7-8:

Comprende los principales aportes energéticos y los principios inmediatos de los alimentos presentes en una dieta equilibrada para la práctica de actividades físico- motrices.

Acepta su realidad corporal y sus posibilidades de resolver los problemas motores planteados y se muestra crítico ante los estereotipos sociales que se asocian al cuerpo desde distintos medios de comunicación o desde la perspectiva de practicante o consumidor.

Calificación 9-10:

Establece una dieta equilibrada adaptada a la práctica de actividades físico-motrices. Realiza actividades físico-motrices, identificando los principios inmediatos y las transformaciones energéticas que se producen.

Acepta plenamente su realidad y sus posibilidades de resolver los problemas motores planteados corporal y se muestra crítico ante los estereotipos sociales que se asocian al cuerpo desde distintos medios de comunicación.

Competencias básicas del criterio:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

Competencia social y ciudadana

Aprender a aprender

Autonomía e iniciativa personal

- Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices realizadas a lo largo de la etapa, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios. En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden analizar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, relacionando críticamente la planificación de actividades y la práctica de estas con la adopción de un punto de vista personal y reflexivo ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

Calificación 0-4:

Dificulta con su actitud el éxito de un evento o actividad al no asumir el rol asignado en la organización de la misma. Su participación, raras veces pasa de ser asistente a la actividad. Reconoce, si se le ofrecen comparaciones, las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre los fenómenos deportivos.

Calificación 5-6:

Participa en la organización de un evento o actividad asumiendo el rol asignado y cumpliéndolo.

Participa en la actividad sin implicarse demasiado. Reconoce como practicante, consumidor y espectador ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre los fenómenos deportivos.

Calificación 7-8:

Participa en la organización de un evento o actividad, previo análisis de la misma, ejecutando el plan de actuación y el reparto de tareas. Participa en la actividad integrándose en la misma.

Se muestra crítico como practicante, consumidor y espectador ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre los fenómenos deportivos.

Calificación 9-10:

Lidera la organización de un evento o actividad en todas sus fases: diseño, preparación, ejecución y valoración.

Es capaz de asumir el rol de participante y organizador simultáneamente.

Cuestiona las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre los fenómenos deportivo como practicante, consumidor y espectador.

- Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado es capaz de utilizar de forma crítica, responsable y autónoma las tecnologías de la información y la comunicación (medios audiovisuales, Internet...) en las prácticas físico-motrices propias de las sesiones de Educación Física y como medio para recoger información y progresar en sus aprendizajes.

Calificación 0-4:

Tiene dificultades y necesita constantes orientaciones en el uso de herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la web requeridos en proyectos de prácticas motrices atléticas, lúdico-deportivas y / o artísticas relacionadas con el currículo de 4º de la ESO.

Calificación 5-6:

Emplea con suficiente habilidad herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la web solicitados en proyectos de prácticas motrices atléticas, lúdico-deportivas y / o artísticas relacionadas con el currículo de 4º de ESO.

Calificación 7-8:

Comunica, de forma crítica, responsable y autónoma en redes sociales, publica, participa en plataformas, prueba aplicaciones, analiza y / o genera nuevas producciones desde dispositivos digitales, para aplicar en proyectos de prácticas motrices atléticas, lúdico-deportivas y / o artísticas relacionadas con el currículo de 4º de la ESO, mostrando cierta creatividad y combinado el aprendizaje formal desde el aula con su PLE (entorno personal de aprendizaje)

Calificación 9-10:

Comunica, de forma crítica, responsable y autónoma en redes sociales, publica, participa en plataformas, prueba aplicaciones, analiza y / o genera nuevas producciones desde dispositivos digitales, para aplicar en proyectos de prácticas motrices atléticas, lúdico-deportivas y / o artísticas relacionadas con el currículo de 4º de la ESO, mostrando creatividad y combinado su bagaje de aprendizajes en diferentes contextos (educativo, personal y público) .

5.4 PROGRAMAS DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN

Entendemos por **actividades de refuerzo**, aquellas encaminadas a recuperar o reforzar aspectos concretos, básicos y necesarios del área para el correcto aprendizaje y dominio de los contenidos que se considera que todo el alumnado debe adquirir.

Por **actividades de ampliación** entendemos aquellas que permiten la posibilidad a los alumnos que así lo demandan de ampliar ciertos aspectos de los contenidos de carácter general.

Debido a la lógica interna del área, algunos objetivos se plantean de manera continua y otros de manera puntual.

Después de cada evaluación, se hará un seguimiento de aquellos alumnos que no hayan superado algunos de los objetivos mínimos planteados. La naturaleza del refuerzo dependerá del objetivo/contenido/competencia no

alcanzado. Si éste se plantea de nuevo en la siguiente evaluación, bastará la demostración por parte del alumno de la madurez para alcanzarlo. Si, por el contrario, ese objetivo/contenido/competencia, no se trabajara en la siguiente evaluación, se le propondrían al alumno actividades de refuerzo tales como trabajos relacionados con la parte no superada.

5.5 RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS DURANTE EL CURSO O DE CURSOS ANTERIORES

Cuando los alumnos obtengan calificación por debajo del cinco en la convocatoria ordinaria de junio en la materia de Educación Física, se les comunicará mediante un informe individualizado los objetivos/contenidos no superados y las tareas que deben realizar para el examen de la convocatoria extraordinaria de septiembre. En algunos casos bastará con la entrega de un trabajo relacionado con dichos objetivos/contenidos no superados y, en otros casos, será necesario que realice alguna prueba conceptual acorde a dichos objetivos/contenidos.

Para aquellos alumnos con el área de Educación Física pendiente de cursos anteriores, será suficiente que aprobar un trimestre del curso superior para, automáticamente, superar la materia del curso anterior.

Si el alumno no supera el curso superior, quedará pendiente también el anterior, debiendo realizar la prueba conceptual y presentar los trabajos que le sean requerido en la convocatoria extraordinaria de septiembre.

5.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las adaptaciones que se pueden realizar para atender a la diversidad comprenden la adecuación de los objetivos educativos, la selección de contenidos, la elección de estrategias metodológicas, la flexibilización de criterios e instrumentos de evaluación y la diversificación de las actividades educativas.

El objetivo fundamental de estas medidas es adaptar los procesos de enseñanza a las características generales y particulares del alumnado al que se dirige el aprendizaje (motivaciones, intereses, dificultades...), lo que constituye una individualización de la enseñanza.

Las **medidas ordinarias** que de manera general se adoptarán para atender a la diversidad son:

- Coordinar la actuación docente con el Equipo Educativo.
- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Flexibilizar los criterios e instrumentos de evaluación.
- Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.

Para el **alumnado desmotivado**:

- Identificar sus intereses y aficiones para relacionarlos con los contenidos.
- Proponerles metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.
- Realizar agrupamientos por afinidad.
- Atribuirles responsabilidades.
- Reforzar su autoestima.

Para el **alumnado con problemas de conducta**:

- Reforzar las actitudes positivas.
- Realizar agrupamientos funcionales.
- Atribuirles responsabilidades.

Para el **alumnado con un nivel alto de capacidades** en la materia:

- Tutorización de compañeros.
- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.
- Actividades de ampliación.

Para el **alumnado con dificultades de aprendizaje**:

- Medidas ordinarias enunciadas con anterioridad.
- Trabajo en grupos heterogéneos.
- Actividades de refuerzo.
- Reforzar su autoestima.

Para el **alumnado ocasionalmente exento** (por lesión, enfermedad, requerimiento médico) de la realización de la parte práctica de la materia, deberá presentar la prescripción médica o documentación pertinente, se determinan las siguientes medidas:

- Propiciar su participación en las tareas que pueda desarrollar y su colaboración en el resto de actividades.
- Proponer actividades que desarrollen sus capacidades en los diferentes ámbitos, las cuales serán evaluadas.

Para el **alumnado que presenta condiciones especiales**:

- Seguir las medidas de atención recogidas en la Programación General Anual.
- Atender a las recomendaciones establecidas en su correspondiente adaptación curricular.

Si durante el curso se detectara que algún alumno/a presenta necesidades específicas de apoyo educativo será imprescindible la coordinación con el Departamento de Orientación, el profesorado de Pedagogía Terapéutica, el Equipo Educativo, el tutor/a y la familia, con el fin de establecer líneas de actuación y responder así a sus necesidades, sean éstas temporales o permanentes.

6.1 METODOLOGÍA EMPLEADA

La intervención educativa, desde una perspectiva metodológica, va a estar orientada por el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta, en la medida de lo posible, el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee. Además, habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno -tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y sus motivaciones-, con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, el **método de instrucción directa** es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Pero, de igual forma que la instrucción directa es importante en ciertas actividades, no tiene ningún sentido en otras. Aunque el ejemplo más claro de ello lo tenemos en la expresión corporal, hay otras muchas actividades y situaciones en las que es más enriquecedor utilizar una **enseñanza mediante la búsqueda**, o plantearla en forma de **resolución de problemas**, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos, o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, o, también, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes tradicionales (combinación de dos deportes: por ejemplo, jugar fútbol y baloncesto simultáneamente; jugar al balonvolea pero con pelota de espuma y palas...)

Uno de los procedimientos metodológicos que va a ser utilizado con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la asignación de tareas, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno -o grupo de alumnos- realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Además, este procedimiento ayuda a que el profesor pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado

Asimismo, también se propondrán situaciones de **enseñanza recíproca**, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero -o compañeros- no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete. Por otro lado, la enseñanza recíproca supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar algunos contenidos actitudinales.

Respecto a la organización de la clase, en determinados momentos se desdoblará en dos o más subgrupos para facilitar la enseñanza del profesor, encargando a una parte de la clase una tarea que los alumnos puedan hacer de forma autónoma, mientras que el profesor trabaja con el resto.

En cuanto a la estrategia en la práctica de la enseñanza de modelos, se utilizarán, de acuerdo con las características de la habilidad motriz que se pretenda enseñar, métodos analíticos, progresivos, o globales -con o sin polarización de la atención-. Más adelante, se hará referencia a otros dos recursos: la **microenseñanza** y la **enseñanza por contrato**.

Dado que uno de los objetivos de la Educación Física es que los alumnos adquieran autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, y que, por otro lado, es conveniente que al aprendizaje de los fundamentos técnicos de cada deporte le acompañe el aprendizaje de su significado táctico, en una primera fase se propondrán, en casi todas las clases, frecuentes situaciones de juego, con planteamientos técnico-tácticos sencillos -incluyendo posibles modificaciones en los materiales o en las reglas de juego de los deportes tradicionales-, para, posteriormente, ir pasando a situaciones de juego más complejas (especialmente en el cuarto curso y en los deportes de tercero que se repiten).

El hacerlo así, además de facilitar la significatividad de los aprendizajes técnicos, ayudará a que los alumnos disfruten más pronto con la práctica de las actividades físico-deportivas desarrolladas en la clase, y a que ésta se extienda a su tiempo libre. en las sesiones de clase.

Como es bien sabido, para que la actividad física tenga efectos beneficiosos para la salud, ha de realizarse al menos tres veces a la semana. Dado que la asignatura sólo dispone de dos horas semanales, es importante concienciar a los alumnos de que deben practicar por su cuenta al menos un día más a la semana.

6.2 RECURSOS DIDÁCTICOS

La mayoría de los materiales curriculares y recursos didácticos serán elaborados por el profesorado del departamento. Debido al carácter práctico del que se quiere dotar a la materia, se estima como lo más conveniente no disponer de un libro de texto, ya que esto condicionaría la práctica educativa.

Estos recursos didácticos consistirán en el planteamiento de actividades prácticas relacionadas con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que se deben valorar.

Recursos Materiales	Instalaciones y equipamiento	Gimnasio. Pista polideportiva.
	Para la práctica	Colchonetas, silbato, cronómetros, cinta métrica, conos, balones convencionales, balones de foam, de voleibol, postes, redes, petos, aros, balones medicinales, bolas de peso, pelotas de tenis, goma elástica, raquetas de bádminton, volantes, tizas, cuerdas... .
Medios tecnológicos		Ordenador portátil, proyector.

7.- CONTENIDOS TRANSVERSALES

El Currículo Oficial que recoge conocimientos relativos a conceptos, procedimientos de trabajo y valores debe promover el desarrollo de nuevas actitudes y valores y debe ser lo suficientemente flexible para recoger las nuevas necesidades formativas características de una sociedad plural y en permanente cambio. Por ello, el Currículo, que debe dar respuesta al qué y cómo enseñar, contiene un conjunto de enseñanzas que, integradas en el propio programa de las áreas, lo atraviesan o lo impregnan. Reciben la denominación genérica de enseñanzas transversales y abarcan los siguientes campos: educación moral y cívica, educación para la paz, educación para la salud, educación para la igualdad entre los sexos, educación ambiental, educación sexual, educación del consumidor y educación vial.

El presente documento muestra como en la Programación de E.F se encuentran integradas las enseñanzas transversales en los objetivos, en los diferentes bloques de contenido y en los criterios de evaluación. No obstante nuestra asignatura hará especial hincapié en los siguientes contenidos transversales:

Educación moral y cívica

En Educación Física, la interacción entre el alumnado es mayor que en otras asignaturas, al estar los/as chicos/as en movimiento e interactuar no sólo con el lenguaje, sino también con sus cuerpos. Por ello se hace especial hincapié en todos aquellos aspectos que educan para la convivencia, ya que los/as alumnos/as en el desarrollo de nuestros contenidos no tienen más remedio que relacionarse. Además, se trabaja constantemente en equipo en juegos y deportes, donde hay que respetar el nivel de cada persona y las decisiones que toma en cada momento. Igualmente se trabaja en grupo en los contenidos de expresión corporal, coreografías, etc. donde cada uno debe respetar la creatividad de los demás y se deben llegar a acuerdos para desarrollar un trabajo en grupo coordinado y con un resultado final satisfactorio. Esto ocasionará en múltiples ocasiones conflictos que el alumnado deberá ir siendo capaz de resolver por sí solo conforme aumenta de curso (en los primeros cursos de la ESO, habrá mayor intervención del profesorado y ésta será mucho menor en Bachillerato).

Educación para la paz

Este contenido está íntimamente relacionado con el anterior. En nuestra asignatura el/la alumno/a debe ser capaz de aceptar unas normas o reglas del juego, deben ser capaces de trabajar en grupo, de competir sin violencia, etc. Se tenderá a educar al alumnado en la resolución pacífica de conflictos y en el juego limpio. Para ello el alumnado jugará competiciones en las que se autoarbitrará, trabajará en equipo en composiciones mímicas, teatrales, coreográficas, etc. y se deberán respetar las reglas, las ideas de los demás y en todo momento llegar a soluciones pacíficas en las que la intervención del profesorado sea cada vez menor. Para ello se debe concienciar al alumnado, de la relatividad de la competición, donde lo importante es la participación, el juego limpio, sin darle valores exagerados a la victoria o la derrota.

Educación para la salud

Este tema transversal es un tema que forma parte propiamente de los contenidos de nuestra materia. Dentro de nuestros contenidos tratamos temas como: la nutrición y la dieta saludable, el sedentarismo, los beneficios de la realización de actividad física, los hábitos poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco o drogas, hábitos de higiene, efectos de la actividad física en los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano, las posturas adecuadas, ejercicios aconsejados y desaconsejados, el descanso.....etc.

Educación para la igualdad entre sexos

Los chicos y chicas trabajarán e interactuarán juntos en todo momento, tratándose contenidos que hace algunos años se consideraban sólo de chicas (por ejemplo el baile) o sólo de chicos (por ejemplo el fútbol) todos y todas juntos/as de forma que ambos sexos los conozcan, se supriman tabúes y se den cuenta de que tanto chicos como chicas pueden disfrutar de todo tipo de actividades físicas y que éstas no tienen porqué estar limitadas a un único sexo. Se fomentará la coeducación procurando hacer siempre que se pueda grupos y equipos mixtos en las diferentes actividades. Se realizará un reparto igualitario del espacio (pista o gimnasio).

Educación ambiental

Este contenido transversal se trabajará dentro del contenido de “actividades en la naturaleza”. En él se intenta educar al alumnado para que aproveche el medio natural para hacer actividad física y pasar su tiempo de ocio, pero siempre inculcando el respeto al medio ambiente.

Educación para el consumidor

Dentro de los contenidos teóricos, se tratan temas como la indumentaria deportiva, el ejercicio y la estética corporal y las modas en cuanto a actividades deportivas. Respecto a estos contenidos se concientia al alumnado de que no hay que dejarse llevar por las modas, ni el consumismo de marcas deportivas, que lo importante es una buena relación calidad-precio y llevar una indumentaria adecuada al deporte a realizar independientemente de las modas, así como no hay que dejarse llevar por anuncios de máquinas o métodos milagrosos con los que se consigue un “cuerpo 10”, ya que una mejora estética sólo se consigue con ejercicio, descanso y una dieta equilibrada. También se les intenta concientiar de que no se deben dejar llevar por modas de actividades físicas, sino que elijan la actividad física adecuada a la consecución de sus objetivos: mantenerse en forma, adquirir resistencia, no subir mucho el peso, estar saludable, etc.

7.1 PLAN DE FOMENTO DE LA COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

OBJETIVOS

- Desarrollar la comprensión y la expresión tanto oral como escrita.
- Desplegar estrategias para leer de forma autónoma y con asiduidad, sabiéndose expresar con fluidez.
- Utilizar la lectura para ampliar vocabulario y fijar una correcta ortografía.
- Desarrollar habilidades de lectura crítica e interpretativa.

ACTIVIDADES

- Los alumnos realizarán trabajos sobre conocimientos básicos del cuerpo humano, su composición y funcionamiento relacionándolo con el ejercicio físico.
- Elaboración por parte de los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato de sesiones prácticas acordes con la unidad didáctica desarrollada en cada momento.
- Realizar lecturas y comentarios de noticias relacionados con los contenidos de la programación de Educación Física.
- Utilizar la biblioteca como instrumento para completar los contenidos de la programación.
- Consultar y utilizar internet como instrumento de elaboración de trabajos:
 - o Buscar estiramientos básicos para el cuerpo.
 - o Investigar y buscar ejercicios contraindicados para el cuerpo humano.
 - o Diferenciar entre dos deportes colectivos y dos individuales.
 - o Investigar sobre el Índice de masa corporal (IMC) , buscar el baremo y relacionar cada uno su peso y talla con respecto a los valores normales de IMC

RECURSOS

- Revistas y periódicos especializados en temas relacionados con nuestra materia.

- Biblioteca.
- Internet.

8.- PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Extraescolares

Primer trimestre

- Día del deporte: todos los grupos de secundaria. Última semana lectiva de diciembre.

Segundo trimestre

- Jornada de esquí en Sierra Nevada. Se ofertará a todos los alumnos.
- Jornada de atletismo en el complejo deportivo Núñez Blanca de Granada para los alumnos de 1º bachillerato.
- Ruta de senderismo por la Vega: dirigida a los alumnos de 1º y 2º de E.S.O
- Ruta de senderismo a la Cruz de Atalaya: para los alumnos de 3º y 4º de E.S.O
- Jornada de multiaventura. Pendiente de definir empresa y alumnos a los que irá dirigido.

Tercer trimestre

- Actividades acuáticas en el pantano de Béznar: alumnos de 1º de bachillerato.
- Día de la bicicleta. 1º y 2º de la ESO.

Complementarias

- Competiciones deportivas de recreos: dirigidas a todos los alumnos de E.S.O. y 1º Bachillerato. Se ofertan las siguientes :
 - **Primer trimestre:** baloncesto.
 - **Segundo trimestre:** voleibol.

9.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

- **Tercer trimestre:** balonmano y bádminton.

Esta programación didáctica sigue un hilo conductor que guía nuestra acción docente, pero que a su vez permite una continua configuración y modificación según las necesidades que se nos presentan en un centro y al propio alumnado. Las características que resume este proceso es la flexibilidad. Si bien, la progresiva concreción curricular,

desde las administraciones públicas hasta esta programación, hace posible la consecución de los objetivos marcados desde diversas vías.

Por tanto, el seguimiento del proceso que desarrolla la programación tiene como principal protagonista al alumno, siendo el profesor el responsable de la puesta en marcha, las posibles modificaciones, así como la consecución de los objetivos. Debemos tener en cuenta que la programación se realiza antes del inicio de la actividad docente, por lo que pueden darse hechos que no hayamos podido prever, y que al presentarse debemos producir el correspondiente proceso de adaptación para que la programación sea un documento vivo, ligado a la realidad y no una mera declaración de buenas intenciones.

El control y seguimiento de esta programación se puede enfocar desde dos perspectivas:

- La temporalidad:

- a) Durante el proceso de desarrollo escrito: la continua innovación ante los nuevos retos que plantea nuestra sociedad, nos hace acercar los objetivos a través de nuevas propuestas de objetivos, contenidos, metodología y la evaluación.
- b) Durante el proceso de ejecución: al menos mensualmente.
- c) Durante el proceso de evaluación: desde todos los ámbitos (alumnado, profesor, proceso).

- Origen del control y del seguimiento:

- a) Externos al propio centro: desde la propia administración pública mediante la inspección de educación.
- b) Internos al propio centro: El propio profesor, el equipo de orientación pedagógica (cuando realizamos una adaptación curricular) y el departamento de educación física.

Nuestra intención educativa es hacer de la actividad física y deportiva un elemento agradable, divertido, funcional y significativo, que promueva su práctica habitual y autónoma al final de la etapa.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y
DE AULA PARA
BACHILLERATO

LEGISLACIÓN

Para la realización de esta programación didáctica nos hemos basado en la siguiente normativa:

- **Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.**
- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.**
- **Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.**
- **Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO y el Bachillerato en Andalucía.**

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

La materia de educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia de educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

en la materia de educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. en este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. en este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

La educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SleP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las

expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (Cd) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

OBJETIVOS GENERALES EN BACHILLERATO

La enseñanza de la educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

COMPETENCIAS CLAVE

La implantación de la LOMCE ha implicado muchos cambios. Uno de ellos es la modificación de las ocho competencias básicas del currículo, que pasan a ser siete y a denominarse **competencias clave**.

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero recoge estas siete competencias y su relación con los contenidos y criterios de evaluación de las Educación Primaria, Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación veremos el desarrollo de las competencias clave a través de la Educación Física.

Competencias sociales y cívicas

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que los alumnos interaccionan entre sí, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas colaborando además en el desarrollo de elementos transversales.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades de clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física en las que los alumnos ponen en juego sus recursos personales asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, superando dificultades, en definitiva, dando respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Aprender a aprender

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Competencia digital

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información ampliando de esta manera su conocimiento sobre temas relacionados con la motricidad.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La realización de análisis de distintos cálculos (ICM, zona de actividad,...), la resolución de problemas

mediante deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas están estrechamente vinculados al dominio matemático.

El conocimiento del cuerpo, su movimiento, su alimentación, su desarrollo postural, etc., establecen el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

Competencia en Comunicación lingüística

Las constantes interacciones en clase, las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje verbal o no a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuyen de manera significativa al desarrollo de esta competencia clave.

Conciencia y expresiones culturales

La Educación Física se acerca a esta competencia apreciando la parte artística de ciertas ejecuciones motrices, entendiendo algunas manifestaciones de la motricidad humana como hechos culturales presentes en todas las culturas y civilizaciones.

BLOQUES DE CONTENIDO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. el programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades

físico-deportivas. estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal.

realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA COMPETENCIAS CLAVE

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SleP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en

contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SleP.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SleP.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SleP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SleP.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SleP.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, Cd, CAA.

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SleP.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>

<p>interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la ma</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

EVALUACIÓN EN BACHILLERATO

La evaluación del aprendizaje en Bachillerato será continua y diferenciada según las distintas materias y se llevará a cabo teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo.

El alumnado podrá realizar una prueba extraordinaria de las materias no superadas, en las fechas que determinen las administraciones educativas.

El profesor de cada materia decidirá, al término del curso, si el alumno o la alumna ha superado los objetivos de la misma, tomando como referente fundamental los criterios de evaluación.

Para pasar del primer curso al segundo de Bachillerato será preciso que los alumnos hayan sido evaluados positivamente en las materias de primero con dos excepciones como máximo. Con evaluación negativa en tres o cuatro materias podrán optar por repetir el curso en su totalidad o por matricularse de las materias con evaluación negativa y ampliar la matrícula con dos o tres materias de segundo. Los alumnos que pasen a segundo con la Educación Física pendiente de primero deberán recibir enseñanzas de refuerzo y ser evaluados positivamente en esta materia para poder recibir el título de Bachiller.

En Bachillerato la decisión de la promoción de los alumnos es competencia del profesor de cada materia. Se empleará la escala numérica de uno a diez sin decimales, considerándose positivas las calificaciones de cinco y superiores, y negativas las inferiores a cinco.

Al alumno le evaluaremos en los campos: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

TEMPORALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Debemos contemplar la realización de tres tipos de evaluación con su debida temporalización.

a. Evaluación inicial.- Que se realiza al inicio de curso o de una tarea o fase de aprendizaje. Valora el cumplimiento de los criterios del ciclo anterior, detectando retrasos en el aprendizaje y permitiendo el ajuste inicial del proceso. Esta evaluación será la que nos dé el estado de nuestros alumnos respecto a esa tarea que iniciamos.

b. Evaluación continua o educativa.- Nos proporcionará información de como se va desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje, el desarrollo de los contenidos y métodos utilizados, permitiendo hacer cambios antes de que finalice este proceso. Informa al alumnado sobre su progreso de aprendizaje, al analizar sus dificultades, bloqueos, etc. Esta es la razón por lo que debemos realizarla dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y es obligatorio que el alumnado participe en la evaluación de todos los contenidos requeridos en el mismo. Cada trimestre se tratarán los contenidos en su conjunto dentro del proceso evaluador, formando cada uno parte del conjunto que comprende la evaluación del proceso educativo, de manera que pueda darse el caso de contenidos no superados durante el trimestre siempre que estos sean compensados con otros y en el proceso evaluador se consiga la calificación de cinco, a excepción de los casos con contenidos no presentados en que no será posible aprobar. Para conseguir alcanzar los objetivos marcados, el alumnado deberá adecuar su actuación en el día a día en función de los resultados que va consiguiendo, a la vez de realizar los contenidos no ejecutados. A final de curso se realizaran pruebas independientes de los distintos contenidos que no hayan sido superados (evaluación con calificación menor de cinco) o realizados.

c. Evaluación final o sumativa.- Es una evaluación que sirve para contrastar y valorar los objetivos alcanzados. La evaluación final debe considerarse como una información de los objetivos alcanzados y de los no logrados, indicando el grado de aprendizaje alcanzado, teniendo un carácter terminal.

La calificación final obtenida por el alumnado se obtendrá en base a realizar la media aritmética de las tres evaluaciones. De esta manera se trata la evaluación con un carácter final y acumulativo, que tiene en cuenta todo lo acontecido a lo largo del curso, reconociendo que ante tan diferenciados contenidos mínimos de enseñanza y parámetros del proceso evaluador, el alumnado puede presentar más atracción hacia unos que hacia otros. Caso de no alcanzar una nota media de cinco, el alumnado deberá proceder a recuperar aquellos objetivos y contenidos con calificación insuficiente o no realizados en las pruebas extraordinarias al efecto.

Tanto en la evaluación continua como en la evaluación final se ha de tener en cuenta la siguiente apreciación:

Al ser la Educación Física una materia con unos contenidos mínimos muy variados y que suponen de una aplicación práctica para fijar los aprendizajes, y dado que es necesario poder efectuar una valoración a nivel conceptual, procedimental y actitudinal del alumnado, se establece como **prerrequisito para aprobar** el que el alumnado haya participado en la evaluación de todos los contenidos requeridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN BACHILLERATO

**Para la
evaluación
de los
contenidos
conceptual
es**

- Pruebas escritas. En ellas se descontará 0,2 p. por cada falta de ortografía grave.

**Para la
evaluación
de los
contenidos
procedime
ntales**

- Pruebas prácticas relacionadas con los contenidos de índole práctico desarrollados.
- Participación y realización completa y correcta de las actividades propuestas en clase.
- Dirección de los calentamientos y otras exposiciones de carácter práctico en clase.
- Participación en actividades extraescolares y/o complementarias.

Para la
evaluación
de los
contenidos
actitudinal
es

- Colaboración en la puesta y recogida del material: sumará 0,2 p. (P)
- Ganar alguno de los juegos o retos que se propongan ya sea a nivel individual o colectivo implicará la suma de 0'3 p. (+)
- Falta de puntualidad: cada retraso restará 0,2 p. (T)
- No participación: la primera vez (de un trimestre) que un alumno no participe en las actividades de clase no se restará nada. A partir de la siguiente se le descontará 0'3. (NP)
- Sin chándal o calzado deportivo apropiado: el alumno no podrá participar y se valorará como en el apartado anterior.
- Falta injustificada: cada falta no justificada a la profesora de E.F. antes de una semana tras la reincorporación del alumno, restará 0,3 p. (X)
- La falta de respeto hacia la profesora, los compañeros o el material e instalaciones propios de esta asignatura se castigará anotando un negativo que restará 0'5 y tomando las pertinentes medidas correctivas (parte de incidencias, apercibimiento, información a los padres, etc.) (-)
- Participación en las competiciones organizadas por el departamento en los recreos: sumará 0,5 p. (CR)
- Participación activa en una actividad extraescolar relacionada con esta asignatura: se sumará 0,7 puntos por trimestre y el alumno deberá constatarlo mediante un escrito de su entrenador o monitor. (CEX)
- Buena actitud hacia la asignatura, hacia sus compañeros, hacia la profesora... (B)
- Mala actitud hacia la materia, las instalaciones, los compañeros, la profesora... (M)

Como novedad en 1º bachillerato, se elimina el trabajo puntuable. No obstante, se ofertará un tema de trabajo en el que los alumnos que lo deseen podrán trabajar y que les permitirá eliminar una prueba práctica o bien rebajar un 10% el valor de los contenidos conceptuales (examen teórico).

Asimismo y teniendo en cuenta la importancia de la nota de las diferentes materias para su currículo, se realizará un examen de carácter teórico para subir nota (máximo 1,5 punto). Este examen será a final de curso para aquellos alumnos que deseen mejorar su nota final en educación física. No se podrán presentar a dicha prueba los alumnos que:

- Tengan 3 faltas injustificadas en cada trimestre.
- Tengan negativos en cualquiera de los trimestres.
- No participen de forma activa en las clases.

OBJETIVOS MÍNIMOS

- Realizar las pruebas de evaluación de la condición física saludable. En caso de lesión el alumnado, deberá compensar la calificación con la prueba de conocimientos.
- Elaborar sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Analizar la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo, así como de los negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Conocer el reglamento y los sistemas de juego de los deportes desarrollados.
- Llevar a la práctica diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Elaborar y representar una composición corporal individual o colectiva, introduciendo figuras de acrosport.
- Reconocer el valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaborar en la organización y realización de actividades en el medio natural

RECUPERACIÓN EN BACHILLERATO

La recuperación es “un proceso que intenta paliar una situación anormal producida en la educación de los escolares”. Las enseñanzas de recuperación proponen dar un tratamiento individual y adecuado a los fallos constatados y que no han podido evitarse. La recuperación se plantea a partir de unas metas u objetivos a los que no ha llegado el alumnado; se trata, por tanto, de la conquista de algo que se podía poseer y no se logró, de llenar las lagunas de la información en referencia a unas metas o niveles mínimos. Su planificación por tanto, tendrá que partir de la evaluación de las deficiencias y lagunas en el proceso de aprendizaje de cada alumno/a, y tendrá que tener en cuenta lo que se ha conquistado y lo que resta por adquirir, de acuerdo con los objetivos. El planteamiento de las actividades de recuperación se realiza a partir de esta comprobación del rendimiento.

Entre los distintos tipos de evaluación de la recuperación debemos señalar los siguientes:

a) El control de los conocimientos.- Es una valoración de los contenidos conceptuales adquiridos. Su necesidad e importancia es obvia, teniendo en cuenta la programación de los niveles. Este control se efectuará por medio de exámenes, que son el medio de conocer la situación exacta del alumno/a referente a una materia.

b) Evaluación de procedimientos.- Es una valoración de la capacidad para llevar a cabo las tareas prácticas propuestas al alumnado. Se efectuará a través de pruebas específicas relativas a los contenidos mínimos propuestos en ese nivel de enseñanza.

c) Valoración de las actitudes.- Es una valoración de la maduración de la persona, de su comportamiento para consigo mismo y para con los demás. Se realizará por medio de la observación del comportamiento consecuente con los conocimientos adquiridos, por la mayor capacidad de solución y enfrentamiento con situaciones concretas y nuevas, por el interés, por el esfuerzo, etc.

RECUPERACIÓN CONTINUA (de evaluaciones no superadas)

Es la que responde a la evaluación continua dentro de un mismo curso académico, o sea la recuperación de evaluaciones no superadas. Es la de más utilidad y eficacia, ya que las actividades de recuperación se encuadran dentro del proceso normal de aprendizaje.

La propuesta de recuperación parte en primer término de facilitar la realización de los controles y pruebas de evaluación no llevados a cabo, a fin de obtener la nota real y definitiva del trimestre, procediendo a partir de entonces con el alumnado que presenta deficiencias (nota de la evaluación inferior a cinco) a un reconocimiento personal de sus carencias para intentar proceder a una mejora del rendimiento en las sucesivas evaluaciones, debiendo adecuar su actuación en el día a día en función de los resultados conseguidos, hecho que será constatado en sucesivas evaluaciones aplicando la media aritmética entre los resultados de las mismas. Si el valor de la media aritmética es igual o superior a cinco se considerará que su proceso de aprendizaje está siendo positivo, si el valor de la media aritmética es inferior a cinco se considerará que su evolución en el proceso de aprendizaje es negativo o insuficiente. Transcurridas las evaluaciones ordinarias si algún alumno lleva un aprendizaje negativo o insuficiente se le llevarán a cabo pruebas que versen sobre los contenidos no realizados o superados, hasta conseguir que su valoración académica sea positiva (nota de media aritmética igual o superior a cinco).

RECUPERACIÓN PLANIFICADA (de alumnado pendiente de cursos anteriores)

Es la que se realiza con aquel alumnado que estando en 2º de Bachillerato tiene la asignatura de Educación Física pendiente de primero. Al no ofertarse esta materia en 2º de Bachillerato se da la circunstancia de que el alumnado afectado no puede tener un seguimiento de la dinámica normal del curso. Este tipo de recuperación será tratado con un programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos, del cual se dará debido conocimiento a las familias.

Se planificarán las actividades y contenidos de recuperación basándose para ello en los informes individualizados emitidos en primero de bachillerato. Se debe informar al alumnado de la dinámica a seguir, siendo esta diferente e individualizada según el caso. Las propuestas de recuperación irán enfocadas a la realización de diversas pruebas que versen sobre los contenidos no superados.

PROGRAMACIÓN DE AULA PARA 1º DE BACHILLERATO

La secuencia de unidades didácticas en este primer curso de Bachillerato es la siguiente:

TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN UNIDADES DIDÁCTICAS.

1º BACHILLERATO				
Temporalización unidades didácticas:				
Calendario	Unidades didácticas	Nº ses	Contenidos eje	Contenidos paralelos
1º TRI MES TRE	Presentación	2	Salud y Calidad de Vida	CFM
	Trabajamos la resistencia	3	Salud y Calidad de Vida	CFM
	Trabajamos la fuerza	3	Salud y Calidad de Vida	CFM
	Trabajo de la velocidad/agilidad	3	Salud y Calidad de Vida	CFM
	Elásticos y relajados	3	Salud y Calidad de Vida	CFM
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 7 sesiones.			
2º TRI MES TRE	Atletismo	11	Juegos y Deportes	CFM Y SCV
	Actividades físicas en el medio natural	3	Actividades físicas en el medio natural	CFM Y SCV
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas: 7 sesiones.			
3º TRI MES TRE	Acrosport	9	Juegos y Deportes	CFM
	¡A relajarse!	3	Salud Y Calidad de Vida	CFM
	Apuntes, control teórico, entrega trabajos y realización pruebas prácticas y composición: 7 sesiones			

Tabla nº 10.-Temporalización UD's y relación con los bloques de contenidos 1º de Bachillerato

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º DE BACHILLERATO

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre el estado actual de condición física y salud, formulando propuestas de mejora. - Adquirir conocimientos básicos sobre principios del entrenamiento y planificación. - Valorar la actividad física habitual como medio de desarrollo personal y mejora de la salud. - Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas físicas validas, fiables y objetivas. - Conocer los límites personales de su capacidad física. 		
<p>CONTENIDOS</p>	<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer principios del entrenamiento deportivo y pautas de adaptación del organismo al ejercicio físico. - Conocer las bases para la realización de un programa de acondicionamiento físico. - Conocer nuevos sistemas de entrenamiento. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación práctica de sistemas de entrenamiento de cualidades físicas relacionadas con la salud. - Realización de un plan para mejorar la salud y condición física propia, atendiendo a criterios correctos de planificación. - Realización de pruebas físicas. 	<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predisposición positiva hacia la práctica cotidiana de ejercicio físico, valorándola como algo necesario para una salud óptima. - Adquisición de normas de seguridad en el ejercicio físico. - Valoración de los efectos de los diferentes métodos de entrenamiento.
<p>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas sobre el tema. - Ejercicios y sistemas de entrenamiento relativos a las cualidades físicas básicas relacionadas con la salud. - Realización de pruebas físicas correspondientes a diferentes cualidades físicas. 		
<p>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la actitud, participación y nivel de esfuerzo del alumnado durante las sesiones. - Pruebas escritas sobre los temas del libro de texto. - Trabajos individuales o en grupo sobre aspectos tratados en la unidad didáctica. - Calificación según baremos de aplicación en resultados de pruebas físicas. 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio, pista polideportiva. - Material variado, gimnástico y deportivo. 		
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Primer trimestre</p>	<p>TOTAL SESIONES 17</p>	

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un formato competitivo de pruebas de carreras, saltos y lanzamientos en Atletismo. - Identificar las cualidades físicas necesarias en las diferentes pruebas atléticas. - Reconocer las limitaciones personales de su capacidad física y adecuar a las mismas su elección de práctica. 		
CONTENIDOS	Conceptos <ul style="list-style-type: none"> - Características de los diferentes concursos de atletismo - Elementos necesarios. - Reglas a tener en cuenta. - Fundamentos técnicos propios de cada especialidad 	Procedimientos <ul style="list-style-type: none"> - Realización de prácticas con diferentes recursos materiales. - Situaciones competitivas ejerciendo diferentes funciones. 	Actitudes <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración y realización de diferentes funciones o roles para un trabajo en común. - Potenciar el espíritu de superación personal. - Respetar las normas de seguridad y ejecución de cada modalidad deportiva.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas sobre el tema. - Actividades prácticas competitivas de diferentes pruebas de atletismo. - Adaptación a diferentes roles (juez, atleta, colaborador, etc). 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la actitud, participación y nivel de esfuerzo del alumnado durante las sesiones. - Pruebas escritas sobre los apuntes teóricos. - Actividades a desarrollar en el cuaderno de trabajo del alumno. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio, pista polideportiva y espacio libre de tierra. - Material específico de atletismo (bolas de lanzamiento de peso, tacos de salida, etc). 		
UBICACIÓN	Segundo trimestre	TOTAL SESIONES 9	

Área: Educación Física
Unidad Didáctica nº: 3

Etapa: Bachillerato
Denominación: ¡A relajarse!

Curso: Primero

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar y valorar las técnicas de relajación como medio de equilibrio y bienestar.- Conocer nuevos métodos de relajación.		
CONTENIDOS	Conceptos <ul style="list-style-type: none">- Conceptos básicos sobre relajación.- Técnicas y métodos de relajación.	Procedimientos <ul style="list-style-type: none">- Experimentar diferentes métodos de relajación.- Practicar relajación por medio de métodos manipulativos y mentales.	Actitudes <ul style="list-style-type: none">- Reconocer en el propio cuerpo los beneficios de la práctica de relajación.- Disposición favorable hacia la práctica de la relajación.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none">- Explicaciones teóricas sobre el tema.- Ejecución de técnicas o métodos de relajación.		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Observación de la actitud y participación del alumnado durante las sesiones.- Actividades a desarrollar en el cuaderno de trabajo del alumno.		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Gimnasio.- Colchonetas.- Equipo de audio.		
UBICACIÓN	Segundo y tercer trimestre	TOTAL SESIONES	6

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la dinámica de competición de las pruebas de Gimnasia Artística. - Recordar y trabajar todas las posibilidades de elementos técnicos de suelo y saltos. - Potenciar la creatividad, capacitando al alumnado para la confección de ejercicio libre en base a intereses y capacidades. - Confeccionar un montaje de Acrosport. 		
<p>CONTENIDOS</p>	<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exigencias de la competición en Gimnasia Artística, masculina y femenina. - Técnicas de suelo y salto de caballo en Gimnasia Artística. - Exigencias de la competición de Acrosport. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas técnicas de distintos elementos gimnásticos. - Aplicación de los aprendizajes técnicos a la ejecución de un ejercicio libre en Gimnasia Artística. - Montaje musical con formaciones de seis componentes. 	<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciación de los valores emanados de la práctica de las distintas especialidades gimnásticas independiente del nivel de destreza alcanzado. - Respeto a las normas y reglamentación específica. - Potenciación del espíritu de superación y autoexigencia ante las dificultades.
<p>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas sobre el tema. - Ejecuciones prácticas de elementos gimnásticos y figuras en cuartetos. - Combinaciones de elementos gimnásticos y figuras en grupos de seis atendiendo a una ejecución técnica y enlace correctos. 		
<p>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de la actitud, participación y nivel de esfuerzo del alumnado durante las sesiones. - Pruebas escritas sobre los temas del libro de texto. - Actividades a desarrollar en el cuaderno del alumnado emanadas del libro de texto. - Ejercicio libre en Gimnasia Artística. - Composición rítmica en Acrogimnasia a base de figuras en sextetos de libre elección. 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio. - Material gimnástico (colchonetas, plinto, espalderas, trampolín, bancos, etc). 		
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Tercer trimestre</p>	<p>TOTAL SESIONES 9</p>	

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

CURSO: 2021-2022

Departamento de: EDUCACIÓN FÍSICA

	Actividad	Fecha y duración	Grupos	Objetivos
PRIMER TRIMESTRE	Ruta de Senderismo en Padul. Cruz del Atalaya y Piedra Ventana	27 de Octubre (1 día)	1º Bachillerato	Mejorar el acondicionamiento físico del alumnado y la práctica y conocimiento del Senderismo, así como conocer el entorno natural y cercano a la localidad.
	Ruta de Senderismo en Padul. Cruz del Atalaya y Piedra Ventana.	11 de Noviembre (1 día)	3º y 4º ESO	Mejorar el acondicionamiento físico del alumnado y la práctica y conocimiento del Senderismo, así como conocer el entorno natural y cercano a la localidad.
	Ruta a Sierra Nevada o al Parque de la Ragua.	2 de Diciembre (1 día)	1º Y 2º ESO	Realizar la práctica de deportes de invierno, concretamente raquetas de nieve y la construcción de un Iglú. Conocer además el Parque Natural de Sierra Nevada.
	Patínaje sobre Hielo	1 al 15 Diciembre (1 día)		
	Visita Guiada y realización de actividades a un Centro Deportivo	25 al 29 de Octubre (1 día)	1º Bachillerato	Conocer el funcionamiento de un Centro deportivo (Go-Fit ó BeOne), así como realizar las diferentes prácticas deportivas que en ellas se puedan realizar.

--	--	--	--	--

	Actividad	Fecha y duración	Grupos	Objetivos
SEGUNDO TRIMESTRE	Realización de actividades físico deportivas en un parque de aventuras de árboles en Viznar.	A mediados de Febrero. (1 día)	1º a 4 ESO	Conocer diferentes modalidades deportivas relacionadas con la naturaleza. (escalada, acampadas, orientación, senderismo, etc) en un entorno natural como es el Parque Natural de la Sierra de Huétor.

	Actividad	Fecha y duración	Grupos	Objetivos
TERCER TRIMESTRE	Realización de actividades acuáticas y deportivas en el Pantano de los Bermejales.	Finales de Mayo. (1 día)	1º ESO a 4º ESO	Conocer las diferentes actividades acuáticas que se puedan realizar en un pantano (Padel Surf, Canoas, Hidropedales, etc), así como conocer el entorno natural de la zona.

10. DOCENCIA TELEMÁTICA

- Instrucciones de 13 de julio de 2021, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes y a la flexibilización curricular para el curso escolar 2021/22.

Docencia telemática derivadas de la aplicación del Protocolo Covid del IES.

Con carácter general, y de acuerdo con lo recogido en el Protocolo Covid del IES “La Laguna” para el curso 2021/22, se utilizará la plataforma Moodle de la Junta de Andalucía por parte de todos los docentes y alumnado del centro.

De acuerdo con las directrices del ETCP y de la Dirección del centro, se realizará una adecuación del horario lectivo para compatibilizarlo con el nuevo marco de docencia En el supuesto que la autoridad competente determinara la suspensión de la actividad lectiva presencial para uno o varios grupos del Centro o para todo el alumnado del mismo, la organización de la atención educativa se adaptará a la enseñanza a distancia, para lo que se tendrá en cuenta:

- El Departamento de Educación Física determinará la adaptación a la docencia no presencial de la parte afectada de la Programación de acuerdo con la temporalidad establecida con los reajustes necesarios en lo que corresponda a la priorización de contenidos y objetivos, las modificaciones de las actividades y la nueva temporalización.
- El Departamento de Educación Física se adaptará a la nueva distribución horaria de las áreas/materias/módulos que determine el ETCP y que permita una reducción de la carga lectiva compatible con el nuevo marco de docencia no presencial.
- El Departamento de Educación Física determinará la priorización del refuerzo en los aprendizajes y contenidos en desarrollo sobre el avance en los nuevos aprendizajes y contenidos. Igualmente, se llevarán a cabo todas las modificaciones y reajustes en las programaciones teniendo en consideración las características del alumnado de cada uno de los grupos.

De acuerdo con las directrices del ETCP y de la Dirección, se realizará la adecuación del horario individual del profesorado del Departamento para realizar el seguimiento de los aprendizajes alumnado y atención a sus familias . Estas modificaciones en el horario de la materia de....., así como en la atención al alumnado por vía telemática, supondrá a su vez, una modificación en las tareas y funciones a desarrollar por el profesorado (impartir docencia

telemática, corrección de tareas, preparación de actividades, reuniones de coordinación, etc...) pero no una modificación en su horario individual.