

## INDICE

Introducción. La Educación ante los nuevos retos del mundo actual.

CONTEXTUALIZACIÓN. Generalidades de la Educación Física.

Objetivos de etapa.

Contribución de la Educación Física a las competencias clave.

Evaluación inicial.

Competencias específicas. Saberes básicos.

Criterios de evaluación.

Atención a la diversidad y a las diferencias.

Aspectos metodológicos.

Materiales y Recursos.

Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación.

Criterios de calificación.

Programación didáctica: temporalización de las situaciones de aprendizaje.

Actividades extraescolares y complementarias.

## Componentes y materias

El departamento de Educación Física lo componen los profesores Dña. Inmaculada Martín (jefa de Departamento), D. Pedro Molina (sustituyendo al profesor Fernando Ramos). Inmaculada Martín imparte Educación Física en 3º y 4º de ESO. Pedro Molina imparte clase de Educación Física en 1º y 2º de ESO.

### I. **INTRODUCCIÓN- La educación ante los nuevos retos del mundo actual**

En los últimos decenios el sistema educativo español ha alcanzado grandes logros de entre los que cabe destacar la generalización de la enseñanza obligatoria entre los 6 y los 16 años y la mejora de la calidad educativa en los centros. Sin embargo, en la actualidad, tanto en España como en el conjunto de la Unión Europea y del mundo, se han producido importantes cambios económicos, sociales y culturales que aconsejan una profunda transformación de los sistemas educativos.

Fruto de esta necesidad de progreso y adaptación de la educación a esta nueva y cambiante realidad ha surgido en el conjunto de la Unión Europea un gran impulso de renovación educativa que se sustenta sobre directrices consensuadas en la UE, principalmente:

- La Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las Competencias Clave para el aprendizaje permanente.
- La Resolución del Consejo de 26 de febrero de 2021 relativa a un marco estratégico para la cooperación europea en el ámbito de la educación y la formación con miras al Espacio Europeo de Educación.

Entroncando con las directrices europeas y como respuesta a las transformaciones sucedidas en los últimos años en nuestra sociedad, la LOMLOE plantea un nuevo marco curricular que:

- Promueve la equidad social a partir de un modelo de educación inclusivo sin distinción de capacidades, género u origen sociocultural.
- Desarrolla una educación de calidad que permita mejorar los resultados educativos del alumnado.

La LOMLOE intenta responder a estas nuevas exigencias sociales tomando como punto de partida los siguientes enfoques:

- El reconocimiento de los derechos de la infancia establecidos en 1989.
- El fomento de la igualdad de género y la coeducación.
- La promoción del éxito escolar.
- El despliegue de los 17 objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030.
- El incremento de la competencia digital.

Para lograr el propósito de mejorar la calidad educativa de forma indisociable con el desarrollo de la equidad, la LOMLOE ha modificado parcialmente las la LOE del 2006 en tres aspectos fundamentales:

- Los elementos básicos del currículo educativo.
- La ordenación de las etapas educativas.
- La concepción de las competencias como elemento vertebrador del currículo.

### ***Una nueva concepción de los elementos básicos del currículo educativo***

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ha introducido cambios que afectan a la etapa de Educación Secundaria entre otros aspectos. En cumplimiento de estas previsiones legales, el Gobierno ha regulado esta etapa mediante el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y define en su artículo 2 los elementos del currículo:

- **Objetivos:** logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las Competencias Clave.
- **Competencias Clave:** desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las Competencias Clave aparecen recogidas en el Perfil de Salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las Competencias Clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018 relativa a las Competencias Clave para el aprendizaje permanente.
- **Competencias Específicas:** desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito. Constituyen un elemento de conexión entre en Perfil de Salida del alumnado los saberes básicos de las áreas o ámbitos y los criterios de evaluación.
- **Criterios de evaluación:** referentes que indican los niveles de desempeño esperado en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las Competencias Específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.
- **Saberes básicos:** conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las Competencias Específicas.
- **Situaciones de aprendizaje:** situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a Competencias Clave y Competencias Específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

La fijación de los elementos que componen el currículo se establece de la forma siguiente:

- **Enseñanzas mínimas.** Los aspectos básicos del currículo los establece el Gobierno según dos tipos diferentes de porcentajes:
  - Un 50% del horario escolar para las Comunidades Autónomas que tienen lengua cooficial propia.
  - Un 60% del horario escolar para las Comunidades Autónomas que no tienen lengua cooficial propia.
- **Currículo de las distintas enseñanzas.** El desarrollo curricular de los porcentajes restantes del horario escolar es competencia de las Comunidades Autónomas.

**Los principales cambios en esta Etapa Educativa son:**

- Se diferencian materias obligatorias y optativas en el 4.º curso.
- Se garantiza la inclusión educativa y la diversificación curricular en 3.º y 4.º cursos.
- Se incluye el área de Educación en Valores cívicos y éticos en uno de los cursos.
- Se contempla poder reordenar las materias en ámbitos.
- Se establecen diferentes contenidos transversales a trabajar en todas las materias.
- Se evaluará de forma diagnóstica la adquisición de las competencias en 2.º curso.
- Se orientará al finalizar el 2º curso si es conveniente incorporarse a un Programa de diversificación curricular o a un ciclo formativo de grado básico.

La **Comunidad Autónoma de Andalucía**, en el ejercicio de su competencia compartida para el establecimiento de los planes de estudio, incluida la ordenación curricular, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 52.2 del Estatuto de Autonomía para Andalucía, está tramitando el Decreto por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria, así como la Orden por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria en la Comunidad de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evacuación del proceso de aprendizaje y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. Entre tanto, se hace necesario disponer de un marco que regule en Andalucía la etapa de Educación Secundaria que queda establecido en la **Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa y de la Dirección General de Formación Profesional**, por la que se establecen los aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria para el curso 2022/2023.

### ***Un nuevo eje vertebrador del currículo: el aprendizaje competencial***

El Real Decreto establece como **finalidad** de la Educación Secundaria Obligatoria el lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

Apuntando a dicha finalidad, el eje vertebrador del nuevo currículo es el desarrollo competencial del alumnado en los tres ámbitos que le conciernen de forma directa:

- La realización personal.
- La implicación social.
- El desarrollo académico.

Este cambio de modelo curricular significa que la prioridad del sistema educativo pasa a ser que el alumnado adquiera las capacidades que le permitan aplicar los resultados de aprendizaje a su entorno inmediato. Para alcanzar este objetivo, cada alumno y alumna debe adquirir las habilidades necesarias a través de la participación activa en prácticas sociales que tendrán lugar en contextos educativos y no educativos.

Como consecuencia, la conceptualización del proceso enseñanza aprendizaje experimenta un cambio en diversos aspectos, tales como el rol del docente y el rol del alumnado. En el marco de una educación competencial, el rol del profesorado ha sufrido una gran evolución. En un principio, este era considerado como el único poseedor del conocimiento mientras que, actualmente, se ha convertido en un guía que acompaña al alumnado para que este se desarrolle plenamente en todas sus perspectivas siendo protagonista de su propio aprendizaje. De esta manera, cada alumno y alumna se ajustará a las demandas de un mundo cada vez más globalizado en los que el cambio continuo y la incertidumbre forman parte de la sociedad.

Para alcanzar este objetivo, la LOMLOE establece **8 Competencias Clave** cuyo desarrollo permitirá al alumnado alcanzar los conocimientos, destrezas y actitudes necesarios para actuar de forma competente en la sociedad actual, subrayando la importancia de factores como la salud mental y la tolerancia a la incertidumbre, que son indispensables para el progreso social, personal e individual. Estas competencias son:

- Competencia en Comunicación Lingüística (CCL).
- Competencia Plurilingüe (CP).
- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM).
- Competencia Digital (CD).
- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA).
- Competencia Ciudadana (CC).

- Competencia Emprendedora (CE).
- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC).

Para facilitar la adquisición de estas Competencias Clave y orientar la labor educativa de los docentes, en cada área o materia se concretan unas **Competencias Específicas**, cuya adquisición garantiza la consecución de las Competencias Clave.

## CONTEXTUALIZACIÓN.

### Generalidades de la Educación Física

La actividad física se ha convertido en uno de los motores de las culturas modernas. Actualmente, la práctica de ejercicio físico está ligada a la salud de los ciudadanos, a la ocupación del tiempo libre y de ocio, al deporte de competición y al espectáculo deportivo, al marketing y a la sociedad de consumo y, por último, a la promoción de los valores y de las actitudes que permiten la convivencia democrática de los miembros de una sociedad.

El deporte y la actividades físicas están inmersas en nuestra cultura de cuatro formas fundamentales: el “desarrollo económico” a través de los clubes profesionales y de las empresas que promocionan actividades para aprovechar el tiempo de ocio; la “prevención de enfermedades físicas” gracias a los beneficios que reporta para la salud; la mejora de las “condiciones socio afectivas” por medio de las alternativas para el disfrute del tiempo libre y para el desarrollo de las relaciones sociales; y la “educación” de los más jóvenes en los valores que permiten su integración en la sociedad.

Las aportaciones de la Educación Física son relevantes para el desarrollo de este último apartado a través de la educación de los futuros ciudadanos, utilizando para ello distintos planteamientos que engloban todas las posibilidades de las actividades físicas, deportivas, expresivas, rítmicas, etc. Este es un objetivo esencial de la educación: la formación de las personas para que se integren y contribuyan a la construcción y desarrollo de la sociedad a la que pertenecemos.

Además, la Educación Física es un ámbito fundamental dentro de la educación. Nuestra asignatura favorece al desarrollo físico, social, afectivo, intelectual y moral de los alumnos. La madurez física se alcanza no solo a través del crecimiento, sino también a través de una adecuada estimulación perceptiva y un eficaz tratamiento de las cualidades físicas y coordinativas.

El desarrollo cognitivo que proporciona la Educación Física está ligado a la estrecha relación que existe entre el perfeccionamiento del sistema nervioso y las competencias coordinativas, y también a la integración de los conocimientos necesarios para participar en actividades físico-deportivas.

La integración social de la persona se ve muy favorecida por su participación en actividades jugadas y deportivas en las que puede mejorar sus competencias para relacionarse con los demás, así como manifestar sus sentimientos y emociones, donde los contenidos de expresión corporal tienen una importancia básica.

Todas las aportaciones que puede realizar la Educación Física a la consecución de los fines educativos han preocupado a políticos, historiadores, pedagogos, maestros, psicólogos,

analistas sociales, etc. Los estudios e investigaciones realizados en este campo permiten, tanto a los profesores de Educación Física como a la sociedad en general, ser conscientes de la contribución que el desarrollo de esta asignatura puede reportar al alumnado.

La Educación Física no es solo un tiempo dedicado a correr detrás de un balón o saltar a la comba. La Educación Física es un área de conocimientos que permite a sus profesionales contribuir de manera eficaz a la culturización integral de los alumnos, no solo por los beneficios que reporta en cada etapa educativa, sino porque sus efectos pueden perdurar toda la vida.

Si el alumno disfruta con la actividad física y comprende su utilidad para el desarrollo íntegro de su persona, probablemente seguirá su práctica durante la edad adulta. Si aprende cómo debe organizar sus actividades podrá favorecerse de los beneficios que reporta la realización de actividades físicas, tanto desde el punto de vista físico como social, intelectual o afectivo. Y si además reconoce que el cuerpo humano es el instrumento que nos permite expresarnos y sentir nuestras vivencias más personales, así como compartirlas con los demás, tendremos asegurada una sociedad saludable, en el sentido amplio de la palabra.

La Educación Física se entiende como un proceso integrador que incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, permite a los alumnos conocerse a sí mismos, organizar sus percepciones sensorias motrices y estructurar el entorno que les rodea. Por otra parte, favorece la relación con los demás, pues el movimiento corporal es considerado como un instrumento de comunicación, relación y expresión. Por último, la práctica de actividad física contribuye a la conservación y la mejora de la salud, al equilibrio psíquico, al disfrute del tiempo de ocio y a la satisfacción por la adquisición de patrones motores y deportivos eficaces. La Educación Física, por lo tanto, actúa como un importante agente de prevención.

En resumen, se puede afirmar que los contenidos de Educación Física hacen referencia al desarrollo de las cualidades condicionales y perceptivo motrices del alumno, así como a la adquisición de hábitos saludables para la mejora de su calidad de vida. La práctica de juegos y deporte pretende la mejora de la eficacia motriz y el fomento de la participación en actividades físicas y deportivas, favoreciendo la integración social y el desarrollo de valores como el esfuerzo, la solidaridad, la cooperación o la tolerancia. La expresión corporal juega con las emociones, los sentimientos, las ideas, la comunicación, las manifestaciones artísticas, la música y el ritmo de una manera lúdica y para el enriquecimiento personal. Las actividades en el medio natural permiten a los alumnos conocer las posibilidades que ofrecen este hábitat para la realización de actividad física y recreativa, así como la necesidad de respetar y contribuir a su conservación.

### **Características de la programación de Educación Física en el primer ciclo (1.º, 2.º y 3.º de ESO)**

El primer ciclo de la Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12, 13 y 14 años, constituye un salto cualitativo importante entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantean dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los videojuegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motriz, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la

falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

Las actividades que promueve esta programación pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos en una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas. Las sesiones de clase se centran en el alumno, se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las actuaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las sesiones de clase del área de Educación Física suponen un intento de respetar el proceso de aprendizaje de cada alumno y una incitación a la participación. También suponen que el alumno se encuentre a gusto realizando las propuestas que desarrolla en nuestras clases cuando la exigencia motriz se adapta a sus posibilidades, facilitando de esta manera su integración en el grupo de clase y, a la vez, la aceptación de los diferentes niveles motrices que se dan en las edades puberales, relacionados en la mayoría de los casos más con la edad biológica de los alumnos que con su edad cronológica.

Las tareas colectivas, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la autoevaluación y la enseñanza recíproca constituyen situaciones habituales en nuestras clases. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, aunque pueden facilitar la adquisición de una competencia motriz suficiente para otros aprendizajes significativos y participativos.

#### **Características de la programación de Educación Física en el segundo ciclo (4.º de ESO)**

El segundo ciclo de la Educación Secundaria se centra en el alumnado de 15 y 16 años. Esta etapa formativa coincide con la plena adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Las actividades que se desarrollan en el área de Educación Física para estas edades están planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Se pretende, por tanto, incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto; ahora, en estas edades, comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crear hipótesis y razonar a partir de ellas, y luego confrontar las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder utilizar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos este proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal.

## Objetivos de etapa

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

En la Educación Secundaria Obligatoria se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado.

OBJETIVOS GENERALES	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
<b>1)</b> 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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	●	●		●	●	●		
<b>2)</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.			●	●	●		●	
<b>3)</b> Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	●				●	●		●
<b>4)</b> 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.	●	●	●		●	●	●	●
<b>5)</b> Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.	●		●	●	●		●	

<p><b>6)</b> 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.</p>	●		●		●			
<p><b>7)</b> 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.</p>	●		●	●	●	●		
<p><b>8)</b> Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.</p>	●	●	●		●	●		●
<p><b>9)</b> Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.</p>		●						
<p><b>10)</b> Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.</p>	●	●				●		●
<p><b>11)</b> 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>	●		●		●	●		●
<p><b>12)</b> Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</p>								●

## **Contribución de la Educación Física a las competencias clave**

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que los alumnos adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que los acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

Asimismo, el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana. Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

El área, además, contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital.

### **Evaluación inicial**

Se realizará una prueba práctica en cada curso para valorar la experiencia práctica.

También se realizarán unas pruebas prácticas de condición física y de habilidades motrices.

## Competencias específicas

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco-socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

Para visualizar las interrelaciones más destacadas entre Objetivos y Competencias, se muestra en forma de tabla cuáles de estas contribuyen en mayor medida a la consecución de los Objetivos.

Los **saberes básicos** de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad

más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

### Cursos primero y segundo

## **Criterios de evaluación**

### **Competencia específica 1.**

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### **Competencia específica 2.**

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

### **Competencia específica 3.**

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### **Competencia específica 4.**

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### **Competencia específica 5.**

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### **Saberes básicos**

#### **A. Vida activa y saludable.**

– Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

– Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

– Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

– Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

– La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

– Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

– Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

#### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

– Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

– Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

– Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

– Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

#### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

#### F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **Cursos tercero y cuarto**

### **Criterios de evaluación**

#### **Competencia específica 1.**

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

#### **Competencia específica 2.**

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

#### **Competencia específica 3.**

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### **Competencia específica 4.**

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

#### **Competencia específica 5.**

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### **Saberes básicos.**

#### **A. Vida activa y saludable.**

– Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

#### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **Atención a la diversidad y a las diferencias**

Estas medidas tienen como finalidad dar respuesta a las diferencias en competencia curricular, motivación, intereses, estilos y ritmos de aprendizaje mediante estrategias organizativas y metodológicas y están destinadas a facilitar la consecución de los objetivos y competencias clave de la etapa.

De forma general, para la atención a la diversidad, modificaremos los parámetros estructurales de las tareas para favorecer la inclusión y no discriminación. Para ello se tendrá en cuenta:

- Metodologías diversas. Se usarán unos estilos de enseñanza u otros en función de la situación de enseñanza-aprendizaje.
- Actividades diferentes. Se adecuarán las actividades a las necesidades y características motrices de los alumnos siempre de menor a mayor complejidad.
- Materiales y recursos didácticos variados. Documentos de apoyo didácticos elaborados por el profesor y otros materiales y recursos en función del grado de aprendizaje de los alumnos.
- Agrupamientos flexibles y ritmos de aprendizaje distintos. La estructura y organización de la clase responderá a grupos de trabajo flexibles y cambiantes, permitiendo a los alumnos situarse en diferentes áreas, adaptar el ritmo de aprendizaje según las necesidades del grupo.

### **Alumnos/as con problemas en la práctica física.**

En ocasiones habrá alumnado que por diversos motivos (lesión, enfermedad, etc.) no puedan hacer práctica física. Tendremos en cuenta para su integración las siguientes consideraciones: 1) En cualquier caso, solicitaremos una justificación familiar y/o médica, para verificar tal enfermedad, lesión, malestar, etc.

2) El alumno realizará un resumen del libro de texto.

Los/as alumnos/as con la educación física pendiente, se efectuará un seguimiento trimestral durante el curso vigente, y se le hará especial hincapié en el trabajo de contenidos que le ayuden a asimilar, y desarrollar las competencias básicas que hayan sido motivo de la no superación de la materia en el año/s anterior/es. En las reuniones de departamento, se intercambiará información entre el profesorado de dichos/as alumnos/as para acordar con ellos su compromiso, para superar la materia, teniendo muy en cuenta su evolución en el curso actual.

## **Aspectos metodológicos**

La Educación Física debe contribuir esencialmente a la adquisición de una adecuada competencia motriz, que evoluciona a lo largo de la vida de las personas, y desarrollar la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Esta competencia deberá permitir al alumno disponer de un repertorio de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar en su participación, actual y futura, en las actividades físicas y deportivas u otras vinculadas al disfrute del ocio y el tiempo

libre, la transmisión de conocimientos en el ámbito de práctica de actividad física, la comprensión de los espectáculos deportivos o la integración social de la práctica motriz.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de **competencias relacionadas con la salud** a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

En este sentido, la programación de actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre lo harán desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata solo de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana y aprenda cómo mejorarla y ampliarla.

La **conducta motriz** inherente al desarrollo de los contenidos en el área de la Educación Física conlleva de forma implícita percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores que se desarrollan en las clases. Este proceso de enseñanza-aprendizaje se sustenta en la participación cognitiva del alumnado, con el fin de que el alumno sea más competente motrizmente, así como en el reconocimiento de sus propias posibilidades de **acción motriz** desarrollando capacidades que le ayuden a resolver distintas situaciones tanto en las sesiones de Educación Física como en su vida.

Para la consecución de una adecuada competencia motriz es necesario provocar en el alumno el análisis crítico de su participación y de la de los demás en las actividades físico-deportivas, en relación con las actitudes y los valores vinculados con la práctica, el movimiento corporal, la relación con los hábitos saludables y con el entorno.

En este sentido, un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora.

Los **niveles de aprendizaje** que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se ponen en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a cierto nivel de competencia motriz y ser autónomas en su práctica de actividades física regularmente.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos como de indagación, siempre

tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos. Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado. Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo.

## **Materiales y Recursos**

La programación de Educación Física se desarrollará con la ayuda de los diferentes recursos materiales e instalaciones que están a disposición del Departamento.

La selección de los diferentes materiales y recursos se llevará a cabo en coherencia con los objetivos y contenidos propuestos, buscando una adecuada progresión y su correspondencia con el nivel del alumnado. Estará en función de cada unidad didáctica y se especifica en cada una de ellas.

Para la utilización de estos tendremos en cuenta los siguientes criterios:

- Uso del material y adaptación del mismo a las características del alumnado.
- Evitar usar demasiado material que suponga mucha pérdida de tiempo.
- Utilizar material alternativo de autoconstrucción. - Inculcar la importancia de respetar y cuidar los materiales.
- Classroom como plataforma para dar los contenidos y materiales de la asignatura

## **Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación**

De cara a la evaluación es fundamental recordar la vinculación entre descriptores operativos y las Competencias Específicas de cada materia o ámbito ya que **de la evaluación de las Competencias Específicas se infiere, asimismo, la consecución de las Competencias Clave.**

La dimensión aplicada de las Competencias Clave se concreta para cada una de ellas en un conjunto de descriptores operativos, elaborados partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Los descriptores operativos de las Competencias Clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las Competencias Específicas de cada materia o ámbito. Esta vinculación entre descriptores operativos y Competencias Específicas propicia que de la **evaluación** de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las Competencias Clave definidas en el Perfil Competencial y el Perfil de Salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para cada etapa.

La LOMLOE establece que la evaluación del alumnado se realizará de forma continua con el objetivo de valorar la adquisición de las Competencias Específicas y, por lo tanto, la adquisición de las finalidades de los descriptores operativos de las Competencias Clave que se especifican en el Perfil de Salida.

De esta forma, la evaluación del alumnado persigue identificar la progresión en los aprendizajes y, en particular, las dificultades con el objetivo de poder desarrollar medidas individualizadas de apoyo y refuerzo educativo.

Así pues, la evaluación del alumnado a lo largo de toda la Educación Básica tiene una finalidad formativa y, también integradora, puesto que se orienta a la consecución de los Objetivos de la etapa.

Según la **Instrucción conjunta de 1/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa y la Dirección General de Formación Profesional:**

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias o ámbitos del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. La evaluación será continua y global por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el proceso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.
3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.
4. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus evaluaciones, para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras

informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, así como de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.

5. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro.

6. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del primer y tercer curso de la etapa, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las Competencias Específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las Competencias Específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se dispone en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

A grandes rasgos podemos destacar dos grandes ámbitos de la Evaluación:

#### 1. La evaluación continua y formativa

La evaluación continua está estrechamente relacionada con la función formativa de la evaluación. Es el carácter continuo de la evaluación el que permite identificar con rapidez:

- Los problemas, dificultades o déficits en el aprendizaje del alumnado.
- Las capacidades del alumnado optimizando sus posibilidades de mejora y desarrollo.

Esta rapidez en la identificación de problemas y capacidades deber ir, a su vez, pareja en la diligencia para adoptar medidas que garanticen la adquisición de aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo y que faciliten el desarrollo de las capacidades y habilidades detectadas en el alumnado.

Además, esta evaluación continua y formativa tendrá una doble vertiente:

- Evaluará los aprendizajes del alumnado como medio para identificar las acciones y procesos educativos que requiere en cada momento.
- Valorará los procesos de enseñanza y práctica docente permitiendo con ello evaluar los resultados de las metodologías empleadas y la necesidad o no de realizar cambios en las mismas.

#### 2. La evaluación competencial e integradora

La evaluación por competencias es la base del nuevo modelo curricular, en tanto que el Perfil de Salida de las Competencias Clave constituye el punto de partida de los procesos de enseñanza y evaluación de los aprendizajes.

Este carácter competencial que propugna la LOMLOE confiere a la evaluación una dimensión integradora. Las Competencias Específicas y los Saberes adquiridos en cada una de las áreas de la etapa están estrechamente vinculadas a las Competencias del Perfil de Salida. Ello facilita una evaluación que permite ir más allá de lo estrictamente aprendido en cada área y facilita la valoración de la consecución de los Objetivos generales y Competencias Clave de la etapa.

La dimensión global e integradora de la evaluación se complementará con:

- La evaluación de aprendizajes y metodologías implementados a través del DUA y las situaciones de aprendizaje.
- La valoración colegiada del alumnado que llevará a cabo el equipo docente, coordinado por el tutor o la tutora del grupo, al finalizar el curso escolar.

### **Evaluación del Proceso de Enseñanza**

Con la finalidad de garantizar la calidad de la práctica educativa, los docentes evaluarán su propia práctica educativa mediante el uso de diferentes instrumentos como rúbricas de evaluación, rúbricas y cuestionarios para el alumnado, comprobando la eficacia de los materiales y recursos utilizados, la motivación del alumnado hacia la situación de aprendizaje, así como la eficacia de las actividades planteadas.

### **Instrumentos de evaluación**

Los instrumentos de evaluación constituyen una herramienta indispensable para determinar el grado de consecución de las competencias. Su naturaleza debe ser, preferentemente, observacional y variada. Deben adaptarse a cada situación de aprendizaje para asegurar la evaluación objetiva del cada alumno y alumna. Entre ellos debemos destacar el uso de la observación directa, cumplimentación de formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, cuaderno del alumno o alumna, la producción en trabajo grupal o individual, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado. Se fomentarán los procesos de coevaluación y autoevaluación del alumnado, presentes en cada situación de aprendizaje en el proyecto de Vicens Vives para esta Etapa Educativa.

La información recogida mediante el uso de estos instrumentos de evaluación se evaluará mediante el uso de rúbricas, que es el instrumento principal para la evaluación objetiva del alumnado, tomando como referencia los criterios de evaluación relativos a cada competencia específica.

En cada unidad didáctica se especifica los instrumentos de evaluación.

### **Criterios de Calificación.**

La prioridad se va a centrar en el desempeño motriz de tal manera que los criterios de calificación van a dar el mayor peso al trabajo práctico en la clase. Los porcentajes se determinan de la siguiente forma:

Participación en clase, trabajo.... 60 %

Pruebas prácticas – teóricas de condición física y habilidades motrices 30 %

Higiene 10 %. Cada día de ausencia de camiseta de cambio se restará 0,1 a este porcentaje.

La falta de material deportivo restará 0,2 por sesión a la nota final. La falta reiterada de material deportivo será motivo de apercibimiento y de parte de incidencia si persiste la misma situación.

Aquellos alumnos/as que superen el 25% de las clases por trimestre sin realizar la práctica, claro está sin motivo justificado, deberán realizar una prueba teórica de los contenidos dados del libro. Tendrán una comunicación previa por carta y en caso de que continúe con la misma dinámica se considerará abandono de la asignatura y se procederá al protocolo del centro en caso de abandono de asignatura.

En caso de no realizar la práctica de la clase por motivos justificados deberán realizar un resumen y/o actividades del libro sobre el tema tratado en clase, y entregarlo al finalizar la misma. Es obligatorio enseñar los justificantes médicos o las anotaciones de los padres o tutores legales en la agenda justificando la ausencia o la no práctica de la clase.

Los alumnos con la asignatura pendiente del curso pasado deberán entregar el resumen y las actividades finales de cada tema en cada trimestre o en su defecto al finalizar el curso. Si aprueban la parte práctica del curso presente, recuperarán la del curso pendiente.

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º ESO

## Temporalización de las situaciones de aprendizaje

<b>Unidad didáctica 1: LAS CARRERAS EN EL ATLETISMO</b>		
<b>BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: primero</b>	<b>Número de sesiones: 6</b>
Contenidos principales: la técnica de carrera, las carreras de velocidad, medio fondo y fondo.		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices (técnica de carrera).							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: modalidades, técnicas de carrera y pista de atletismo.							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>		PISTA	X	GIMNASIO		AULA	
<b>RECURSOS:</b> pista de atletismo y material auxiliar.							

**Unidad didáctica 2: LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS**

**BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: las habilidades gimnásticas básicas de desplazamientos, giros, equilibrios, saltos, golpeos, recepciones y lanzamientos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para 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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las habilidades motrices simples y complejas.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, pelotas de diversos tamaños, bates y picas y espalderas.							

**Unidad didáctica 3: LOS DEPORTES DE RAQUETA**

**BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: iniciación y práctica de algunos deportes de raqueta a través de los juegos de bádminton y con palas diversas.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	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.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
		Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
		Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento		
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo		
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
1. Puesta en común y encuesta sobre las habilidades los conocimientos adquiridos.								
2. Observación directa de actitudes.								
1. Aspectos conceptuales: el deporte del bádminton y generalidades sobre otras modalidades consideradas como deportes de raqueta.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	X
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> material de palas, pelotas de goma, raquetas de bádminton y volantes.								

**Unidad didáctica 4: EL BALONMANO**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 9**

Contenidos principales: la práctica del balonmano a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnico, táctica y sistemas de juego.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> balones de balonmano, balones de foam, conos, bancos suecos, petos y porterías pequeñas.							

**Unidad didáctica 5: LOS JUEGOS TRADICIONALES**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 9**

Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos populares y tradicionales.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	7.3	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.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	X	Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos tradicionales.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos tradicionales.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar juegos tradicionales como cuerdas, pañuelos, chapas, canicas, picas, aros, pelotas diversas y cintas.							

**Unidad didáctica 6: LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

**Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
		Competencia digital.
		Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
		Conciencia y expresiones culturales.

<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> hojas de papel en blanco y de colores, cinta adhesiva, cartulinas, pañuelos, antifaces, pequeños elementos del medio natural como piedras, palos, bellotas o piñas, picas, cuerdas y globos.							

**Unidad didáctica 7: LA EXPRESIÓN CORPORAL**

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: la dramatización, la improvisación, los juegos de imaginación, la comunicación no verbal, actividades con soporte musical y la relajación.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	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.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
	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.
	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.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
1. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

## Unidad didáctica 8: JUEGOS RÍTMICOS

### BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión

Ciclo: primero

Curso: primero

Número de sesiones: 6

Contenidos principales: el ritmo. La comunicación a través del movimiento y el ritmo. El espacio y el tiempo. La creación de música con el cuerpo.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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.
	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	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Unidad didáctica 9: EL CALENTAMIENTO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 3**

Contenidos principales: el cuerpo humano y la actividad física. Capacidad y necesidad de movimiento. Efectos y adaptación del organismo al ejercicio físico. El calentamiento. Concepto, fases y metodología básica del calentamiento general. La condición física. Capacidades físicas, motoras y psicológicas de la persona. Condición física ligada a la salud.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

**Unidad didáctica 10: LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: capacidades físicas. Análisis de las actividades físicas. Capacidades físicas básicas. Capacidades motoras. Control del esfuerzo en la actividad física. El control de la frecuencia cardiaca. Valoración de las capacidades físicas. Los test de aptitud física. Pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas. La ficha individual de resultados.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha de resultados test de condición física/control de esfuerzo.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: conceptos capacidades físicas, pruebas de valoración de la C.F.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema básico de las capacidades físicas y las capacidades motoras. Esquema de realización de los test. Materiales diversos: balones, colchonetas, cuerdas, aros, bancos, espalderas, etc.							

**Unidad didáctica 11: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: el acondicionamiento físico general. El acondicionamiento de la resistencia. El control de la frecuencia cardiaca. La higiene corporal después del ejercicio.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. Gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control pulsaciones/control de esfuerzo/higiene tras el ejercicio.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: conceptos acondicionamiento físico general/ acond. de la resistencia.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema básico de acondicionamiento físico general y específico. Esquema de acondicionamiento de la resistencia. Materiales diversos: balones, colchonetas, cuerdas, aros, bancos, espalderas, etc.							

**Unidad didáctica 12: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: el acondicionamiento físico general. El acondicionamiento de la resistencia. El control de la frecuencia cardiaca. La higiene corporal después del ejercicio.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control pulsaciones/control de esfuerzo/higiene tras el ejercicio.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: conceptos acondicionamiento físico general/acond. resistencia							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema básico de acondicionamiento físico general y específico. Esquema de acondicionamiento de la resistencia. Materiales diversos: balones, colchonetas, cuerdas, aros, bancos, espalderas, etc.							

### Unidad didáctica 13: CARRERA EN LA NATURALEZA

**Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Bloque VI: Salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: primero**

**Número de sesiones: 9**

Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.							
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.					
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.					
	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.					
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.					
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.					
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.					
	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.					
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensz. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							

1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	ENTORNO CERCANO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pequeños elementos del medio natural.							
En la hora de clase se utilizará el entorno cercano al centro para el desarrollo de esta unidad didáctica.							

## CURSO SEGUNDO

<b>Unidad didáctica 1: LAS CARRERAS DE RELEVOS Y DE OBSTÁCULOS EN EL ATLETISMO</b>		
<b>BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: segundo</b>	<b>Número de sesiones: 4</b>
<b>Contenidos principales: las modalidades de relevos, relevo corto y largo, las técnicas de cambio del testigo, las carreras de vallas y de obstáculos.</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b>
	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>1.1</b>	<b>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</b>
	<b>1.2</b>	<b>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</b>
	<b>1.3</b>	<b>Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</b>
	<b>1.4</b>	<b>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.</b>

	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.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMP ETENC IAS</b>	X	Comunicación lingüística.
	I	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	I	Competencia digital.
	X	Aprender a aprender.
	I	Competencias sociales y cívicas.
	I	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	I	Conciencia y expresiones culturales.

#### METODOLOGÍAS

Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimien to	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. Plantilla de observación de habilidades motrices.

1. Observación directa de actitudes.

2. Aspectos conceptuales: las modalidades de carreras de relevos y de obstáculos.

<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>		<b>GIMNASI</b>		<b>AUL</b>		<b>OTRAS</b>	
		X	O		A			

**RECURSOS:** pista de atletismo y material auxiliar: testigos, vallas y otro tipo de obstáculos para organizar una carrera de este tipo.

**Unidad didáctica 2: LOS EJERCICIOS DE SUELO EN GIMNASIA DEPORTIVA**

**BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

**Contenidos principales: los ejercicios de suelo en las actividades gimnásticas como volteretas, giros, equilibrios, desplazamientos, etc.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
	<b>9</b>	<b>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.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>1.1</b>	<b>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</b>
	<b>1.2</b>	<b>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</b>
	<b>1.3</b>	<b>Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</b>
	<b>1.4</b>	<b>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.</b>
	<b>5.2</b>	<b>Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</b>
	<b>9.1</b>	<b>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.</b>

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<b>X</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>
	<b>X</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	<b>I</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>

		<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
<b>Inst. directa</b>	X	<b>Asig. de tareas</b>	X	<b>Ensza. recíproca</b>	X	<b>Descubrimiento</b>	
<b>Res. problemas</b>	X	<b>Grupos reducidos</b>	X	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	
<b>Búsqueda</b>		<b>Estratg. analítica</b>	X	<b>Estratg. global</b>		<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Plantilla de observación de habilidades motrices y de ejercicio de grupo.</b>							
<b>1. Observación directa de actitudes.</b>							
<b>2. Aspectos conceptuales: las habilidades gimnásticas de suelo.</b>							
<b>INSTALACIONES:</b>	<b>PISTA</b>		<b>GIMNASIO</b>	X	<b>AULA</b>		<b>OTRAS</b>
<b>EXTERIOR</b>			<b>O</b>		<b>A</b>		
<b>RECURSOS: colchonetas, bancos suecos, picas, planos inclinados y otros elementos gimnásticos.</b>							

### Unidad didáctica3: LOS DEPORTES DE ADVERSARIO

#### BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 8**

**Contenidos principales: iniciación y práctica de algunos juegos de adversario como la lucha, judo...**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b>
	<b>3</b>	<b>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b>
	<b>7</b>	<b>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.</b>
	<b>1.1</b>	<b>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</b>

<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>1.4</b>	<b>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.</b>
	<b>3.1</b>	<b>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</b>
	<b>3.2</b>	<b>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.</b>
	<b>3.4</b>	<b>Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</b>
	<b>7.1</b>	<b>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como en el de espectador.</b>

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<b>X</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>
		<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>
	<b>X</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	<b>I</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>
	<b>I</b>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>

#### **METODOLOGÍAS**

<b>Inst. directa</b>	<b>X</b>	<b>Asig. de tareas</b>	<b>X</b>	<b>Ensa. recíproca</b>	<b>X</b>	<b>Descubrimiento</b>	
<b>Res. problemas</b>	<b>X</b>	<b>Grupos reducidos</b>		<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	
<b>Búsqueda</b>		<b>Estratg. analítica</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. global</b>	<b>X</b>	<b>Otras</b>	

#### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

<b>1. Puesta en común y encuesta sobre las habilidades y los conocimientos adquiridos.</b>
<b>1. Observación directa de actitudes.</b>
<b>2. Aspectos conceptuales: generalidades sobre las diversas modalidades incluidas en los llamados “deportes de adversario”.</b>

<b>INSTALACIONES:</b>	<b>PISTA</b>		<b>GIMNASIO</b>	<b>X</b>	<b>AULA</b>		<b>OTRAS</b>	<b>X</b>
<b>EXTERIOR</b>		<b>X</b>	<b>O</b>		<b>A</b>			
<b>RECURSOS: colchonetas, picas, aros, pañuelos, espalderas.</b>								

<b>Unidad didáctica 4: EL FÚTBOL</b>		
<b>BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: segundo</b>	<b>Número de sesiones: 8</b>
<b>Contenidos principales: la práctica del fútbol 5, 7 y 11 a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>3</b>	<b>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
	<b>6</b>	<b>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>3.1</b>	<b>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</b>
	<b>3.2</b>	<b>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.</b>
	<b>3.3</b>	<b>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.</b>
	<b>3.4</b>	<b>Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</b>
	<b>5.2</b>	<b>Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</b>
	<b>6.1</b>	<b>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</b>
	<b>6.3</b>	<b>Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</b>

<b>OTRAS COMP ETENC IAS</b>	<b>I</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>					
	<b>X</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>					
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>					
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>					
	<b>X</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>					
	<b>I</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>					
	<b>I</b>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
<b>Inst. directa</b>		<b>Asig. de tareas</b>	<b>X</b>	<b>Ensza. recíproca</b>		<b>Descubrimien to</b>	<b>X</b>
<b>Res. problemas</b>	<b>X</b>	<b>Grupos reducidos</b>	<b>X</b>	<b>Org. individual</b>	<b>X</b>	<b>Org. gran grupo</b>	<b>X</b>
<b>Búsqueda</b>		<b>Estratg. analítica</b>		<b>Estratg. global</b>	<b>X</b>	<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.</b>							
<b>1. Observación directa de actitudes.</b>							
<b>2. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnico, táctica y sistemas de juego.</b>							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>	<b>X</b>	<b>GIMNASI O</b>	<b>X</b>	<b>AUL A</b>	<b>OTRAS</b>	
<b>RECURSOS: balones de fútbol, balones de foam, conos, bancos suecos, petos y porterías pequeñas.</b>							

### Unidad didáctica 5: LOS JUEGOS ALTERNATIVOS

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

**Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos alternativos.**

<b>CRITE RIOS DE</b>	<b>3</b>	<b>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b>
------------------------------	----------	---

<b>EVALUACIÓN</b>	7	<b>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.</b>
	8	<b>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</b>
	10	<b>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.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.3	<b>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.</b>
	3.4	<b>Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</b>
	7.1	<b>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</b>
	7.2	<b>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.</b>
	8.1	<b>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</b>
	10.2	<b>Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</b>

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	<b>Comunicación lingüística.</b>
	<input type="checkbox"/>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	X	<b>Competencia digital.</b>
	<input type="checkbox"/>	<b>Aprender a aprender.</b>
	X	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	<input type="checkbox"/>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>
	<input type="checkbox"/>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>
<b>METODOLOGÍAS</b>		

<b>Inst. directa</b>		<b>Asig. de tareas</b>	<b>X</b>	<b>Ensza. recíproca</b>		<b>Descubrimiento</b>	
<b>Res. problemas</b>		<b>Grupos reducidos</b>	<b>X</b>	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	<b>X</b>
<b>Búsqueda</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. analítica</b>		<b>Estratg. global</b>	<b>X</b>	<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos alternativos.</b>							
<b>2. Observación directa de actitudes.</b>							
<b>3. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos alternativos.</b>							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>	<b>X</b>	<b>GIMNASIO</b>	<b>X</b>	<b>AULA</b>	<b>OTRAS</b>	
<b>RECURSOS: material variado para practicar juegos alternativos como pelotas, indiacas o stick.</b>							

**Unidad didáctica 6: EL SENDERISMO**

**BLOQUE IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: desarrollo de actividades de iniciación al senderismo y a las marchas por la naturaleza. Aspectos que se deben tener en cuenta en las actividades de senderismo, identificación de senderos y complementos necesarios.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.

<b>OTRAS COMP ETENCI AS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensa. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Aspectos conceptuales: aspectos que se deben tener en cuenta en las actividades de senderismo, tales como la identificación de senderos, los complementos necesarios para realizar una marcha y otros consejos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA EXTERIOR	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> picas, aros, cuerdas, mochila pequeña e indumentaria habitual de senderista.							

## Unidad didáctica 7: LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

**Contenidos principales: el espacio y del tiempo. El ritmo personal y el de grupo. Los elementos facilitadores: los objetos y la música. Actividades con soporte musical.**

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

<b>DE EVALU ACIÓN</b>	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>7</b>	<b>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.</b>
	<b>9</b>	<b>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.</b>
<b>ESTÁN DARES DE APRE NDIZA JE</b>	<b>2.1</b>	<b>Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</b>
	<b>2.2</b>	<b>Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</b>
	<b>4.1</b>	<b>Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</b>
	<b>7.1</b>	<b>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</b>
	<b>7.3</b>	<b>Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del grado de destreza.</b>
	<b>9.1</b>	<b>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.</b>

<b>OTR AS CO MPE TEN CIA S</b>	<b>X</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>
	<b>X</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	<b>I</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>
	<b>X</b>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>

**METODOLOGÍAS**

<b>Inst. directa</b>		<b>Asig. de tareas</b>	<b>X</b>	<b>Ensza. recíproca</b>	<b>X</b>	<b>Descubrimiento</b>	<b>X</b>
--------------------------	--	----------------------------	----------	-----------------------------	----------	-----------------------	----------

<b>Res. problemas</b>	<b>X</b>	<b>Grupos reducidos</b>	<b>X</b>	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	<b>X</b>
<b>Búsqueda</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. analítica</b>		<b>Estratg. global</b>		<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Observación directa de actitudes.</b>							
<b>1. Creación de composiciones artísticas.</b>							
<b>2. Realización de test sobre los aspectos teóricos.</b>							
<b>INSTALACIONES:</b>			<b>GIMNASIO</b>	<b>X</b>	<b>AULA</b>		<b>OTRAS</b>
<b>PISTA EXTERIOR</b>			<b>O</b>		<b>A</b>		
<b>RECURSOS: materiales relacionados con la unidad didáctica.</b>							

### Unidad didáctica 8: ¡QUÉ RITMO TIENES!

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

**Contenidos principales: el cuerpo como un instrumento creativo. Las danzas populares. Exploración del movimiento.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>2</b>	<b>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b>
	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>7</b>	<b>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.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>2.1</b>	<b>Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</b>
	<b>2.2</b>	<b>Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</b>
	<b>2.3</b>	<b>Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</b>
	<b>2.4</b>	<b>Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</b>

	4.1	<b>Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</b>
	7.1	<b>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</b>
	7.2	<b>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.</b>
	7.3	<b>Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del grado de destreza.</b>

<b>OTRAS COMP ETENC IAS</b>	X	<b>Comunicación lingüística.</b>
	I	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	I	<b>Competencia digital.</b>
	X	<b>Aprender a aprender.</b>
	X	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	I	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>
	X	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>

**METODOLOGÍAS**

<b>Inst. directa</b>		<b>Asig. de tareas</b>	X	<b>Ensza. recíproca</b>	X	<b>Descubrimien to</b>	X
<b>Res. problemas</b>	X	<b>Grupos reducidos</b>	X	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	X
<b>Búsqueda</b>	X	<b>Estratg. analítica</b>		<b>Estratg. global</b>		<b>Otras</b>	

**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

**1. Observación directa de actitudes.**

**1. Creación de composiciones artísticas.**

**2. Realización de test sobre los aspectos teóricos.**

<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>		<b>GIMNASI O</b>	X	<b>AUL A</b>		<b>OTRAS</b>	
------------------------------------	--------------	--	----------------------	---	------------------	--	--------------	--

**RECURSOS: materiales relacionados con la unidad didáctica.**

<b>Unidad didáctica 9: EL DISEÑO DEL CALENTAMIENTO</b>		
<b>BLOQUE VI: salud y condición física</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: segundo</b>	<b>Número de sesiones: 5</b>
<b>Contenidos principales: el control del ejercicio físico. Los efectos del calentamiento en el organismo. La elaboración de un calentamiento general. El test de Ruffier.</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
	<b>6</b>	<b>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>4.3</b>	<b>Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</b>
	<b>4.6</b>	<b>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.</b>
	<b>5.4</b>	<b>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.</b>
	<b>6.1</b>	<b>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</b>
	<b>6.2</b>	<b>Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</b>
	<b>6.3</b>	<b>Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</b>
	<b>6.3</b>	<b>Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</b>
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<b>I</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>

	X	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>					
	I	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
<b>Inst. directa</b>	X	<b>Asig. de tareas</b>	X	<b>Ensza. recíproca</b>	X	<b>Descubrimiento</b>	
<b>Res. problemas</b>		<b>Grupos reducidos</b>	X	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	
<b>Búsqueda</b>	X	<b>Estratg. analítica</b>	X	<b>Estratg. global</b>		<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Plantillas de diseño de calentamiento individual/test de Ruffier.</b>							
<b>2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.</b>							
<b>3. Aspectos teóricos: conceptos control ejercicio físico, efectos y diseño calentamiento.</b>							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>		<b>PISTA</b>	X	<b>GIMNASIO</b>	X	<b>AULA</b>	<b>OTRAS</b>
<b>RECURSOS: proyector de transparencias o pizarra. Esquema de adaptación del organismo en el calentamiento: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Esquema, fases y organización del calentamiento. Esquema test de Ruffier. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.</b>							

## Unidad didáctica 10: EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

### BLOQUE VI: salud y condición física

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 5**

**Contenidos principales: factores que determinan la resistencia. Factores que influyen en la flexibilidad. Las capacidades físicas y su influencia en los estados de salud.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
	<b>6</b>	<b>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</b>

<b>ESTÁN DARES DE APREN DIZAJE</b>	<b>4.3</b>	<b>Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</b>
	<b>4.6</b>	<b>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.</b>
	<b>5.4</b>	<b>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.</b>
	<b>6.1</b>	<b>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</b>
	<b>6.2</b>	<b>Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</b>
	<b>6.3</b>	<b>Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</b>

<b>OTRAS COMP ETENC IAS</b>	<b>I</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>
	<b>X</b>	<b>Aprender a aprender.</b>
	<b>I</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>
	<b>X</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>
	<b>I</b>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>

#### **METODOLOGÍAS**

<b>Inst. directa</b>	<b>X</b>	<b>Asig. de tareas</b>	<b>X</b>	<b>Ensza. recíproca</b>	<b>X</b>	<b>Descubrimien to</b>	
<b>Res. problemas</b>		<b>Grupos reducidos</b>	<b>X</b>	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	
<b>Búsqueda</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. analítica</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. global</b>		<b>Otras</b>	

#### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

<b>1. Fichas factores resistencia y flexibilidad/efectos organismo mejora C.F.</b>
<b>1. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.</b>
<b>2. Aspectos teóricos: conceptos factores resistencia y flexibilidad.</b>

<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>	<b>X</b>	<b>GIMNASIO</b>	<b>X</b>	<b>AULA</b>	<b>OTRAS</b>	
<b>RECURSOS: pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Efectos de su desarrollo. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.</b>							

<b>Unidad didáctica 11: LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS</b>		
<b>BLOQUE VI: salud y condición física</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: segundo</b>	<b>Número de sesiones: 5</b>
<b>Contenidos principales: métodos de acondicionamiento de la resistencia. Métodos de acondicionamiento de la flexibilidad. La recuperación tras el esfuerzo físico.</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>4</b>	<b>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.</b>
	<b>5</b>	<b>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.</b>
	<b>6</b>	<b>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>4.3</b>	<b>Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</b>
	<b>4.6</b>	<b>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.</b>
	<b>5.4</b>	<b>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.</b>

	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.

<b>OTRAS COMP ETENC IAS</b>	<input type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Aprender a aprender.
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.

#### METODOLOGÍAS

Inst. directa	<input checked="" type="checkbox"/>	Asig. de tareas	<input checked="" type="checkbox"/>	Ensza. recíproca	<input checked="" type="checkbox"/>	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	<input checked="" type="checkbox"/>	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	<input checked="" type="checkbox"/>	Estratg. analítica	<input checked="" type="checkbox"/>	Estratg. global		Otras	

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. Fichas métodos acondicionamiento resistencia y flexibilidad/ficha act. recuperación.

1. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.

2. Aspectos teóricos: conceptos métodos mejora resistencia y flexibilidad.

<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>GIMNASIO</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>AULA</b>	<input type="checkbox"/>	<b>OTRAS</b>	
------------------------------------	--------------	-------------------------------------	-----------------	-------------------------------------	-------------	--------------------------	--------------	--

**RECURSOS:** pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Esquema métodos de mejora resistencia y flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.

**Unidad didáctica 12: LA SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: efectos sobre el organismo del hábito de fumar. Nutrición, actividad física y salud. La postura corporal. La columna vertebral. La respiración y el ejercicio físico.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>Unidad didáctica 13: CARRERA EN LA NATURALEZA</b>						
<b>Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</b>						
<b>Bloque VI: Salud y condición física</b>						
<b>Ciclo: primero</b>		<b>Curso: segundo</b>		<b>Número de sesiones: 8</b>		
<b>Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.</b>						
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>5</b>	<b>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.</b>				
	<b>8</b>	<b>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</b>				
	<b>9</b>	<b>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.</b>				
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>5.2</b>	<b>Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</b>				
	<b>8.1</b>	<b>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</b>				
	<b>8.2</b>	<b>Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</b>				
	<b>9.3</b>	<b>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.</b>				
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<b>X</b>	<b>Comunicación lingüística.</b>				
	<b>I</b>	<b>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</b>				
	<b>I</b>	<b>Competencia digital.</b>				
	<b>I</b>	<b>Aprender a aprender.</b>				
	<b>X</b>	<b>Competencias sociales y cívicas.</b>				
	<b>I</b>	<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</b>				
	<b>I</b>	<b>Conciencia y expresiones culturales.</b>				
<b>METODOLOGÍAS</b>						
<b>Inst. directa</b>		<b>Asig. de tareas</b>		<b>Ensa. recíproca</b>		<b>Descubrimiento</b>
						<b>X</b>

<b>Res. problemas</b>	<b>X</b>	<b>Grupos reducidos</b>	<b>X</b>	<b>Org. individual</b>		<b>Org. gran grupo</b>	<b>X</b>
<b>Búsqueda</b>	<b>X</b>	<b>Estratg. analítica</b>		<b>Estratg. global</b>	<b>X</b>	<b>Otras</b>	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.</b>							
<b>2. Observación directa de actitudes.</b>							
<b>3. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.</b>							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	<b>PISTA</b>	<b>X</b>	<b>ENTORNO CERCANO</b>	<b>X</b>	<b>AULA</b>		<b>OTRAS</b>
<b>RECURSOS: pequeños elementos del medio natural.</b>							
<b>La sesión de EF se desarrollará en el entorno natural cercano al centro en el horario de clase del grupo correspondiente.</b>							

<b>OTRAS COMP ETENCI AS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas nutrición, postura corporal y respiración.							
1. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
2. Aspectos teóricos: conceptos nutrición, postura corporal y respiración.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA EXTERIOR	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema hábito de fumar: efectos/alternativas. Esquema: postura corporal, articulaciones, músculos, acciones y columna vertebral. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

## CURSO TERCERO

<b>Unidad didáctica 1: LOS SALTOS GIMNÁSTICOS</b>		
<b>BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: tercero</b>	<b>Número de sesiones: 6</b>
Contenidos principales: los ejercicios de salto en las actividades gimnásticas.		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices y de ejercicio de grupo.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las habilidades gimnásticas de salto.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> colchonetas grandes y pequeñas, bancos suecos,							

**Unidad didáctica 2: LOS CONCURSOS EN EL ATLETISMO**

**BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: los saltos de altura y de longitud, el triple salto, los lanzamientos de peso, disco y jabalina. Los concursos en el atletismo.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las modalidades de carreras de relevos y de obstáculos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> saltómetros, listón, pesos y discos de atletismo de iniciación, picas y/o jabalinas de foam.							

### Unidad didáctica 3: EL BÁDMINTON

#### BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición

Ciclo: primero

Curso: tercero

Número de sesiones: 6

Contenidos principales: práctica del bádminton complementada con la aplicación de las principales reglas, así como con las técnicas y las tácticas básicas.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas		Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
Ficha control de evaluación recíproca sobre las habilidades adquiridas.							
Observación directa de actitudes.							
Aspectos conceptuales: los orígenes, las reglas y las principales acciones de juego del bádminton, tanto técnicas como tácticas.							
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA		GIMNASIO	X	AULA	
EXTERIOR							OTRAS X
<b>RECURSOS:</b> raquetas, volantes, aros, campo de bádminton y redes o goma extensible.							

**Unidad didáctica 4: EL BALONCESTO**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del baloncesto a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnico, táctica y sistemas de juego.							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> balones de baloncesto de varios tamaños, conos y petos.							

**Unidad didáctica 5: LOS JUEGOS DEL MUNDO**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos populares y tradicionales del mundo.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	7.3	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.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	X	Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos tradicionales.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos tradicionales.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar juegos tradicionales como cuerdas, pañuelos, chapas, canicas, picas, aros, pelotas diversas o cintas, patines.							

**Unidad didáctica 6: LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN**

**BLOQUE IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: la orientación en el medio natural como actividad recreativa y como actividad de competición.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.
	9.1	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.
	9.3	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: los aspectos competitivos de las carreras de orientación, tales como la organización de una carrera, la utilización del plano y la brújula y las modalidades de competición.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>EXTERIOR</b>							
<b>RECURSOS:</b> mapas prediseñados y/o elaborados por los alumnos, conos y tarjetas de control y señalización de balizas.							

**Unidad didáctica 7: LA COMUNICACIÓN NO VERBAL**

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: la comunicación no verbal. Los gestos, las posturas, la proxémica, la mirada y el aspecto personal. La dramatización y las coreografías.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	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.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
	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.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
1. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 8: UN ESPACIO PARA BAILAR**

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: comprensión espacial, temporal y rítmica del movimiento. Estructuras periódicas y aperiódicas. Creación de espacios con el movimiento. El vals y el son cubano.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	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.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.3	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	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.
	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	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
1. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 9: LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: los beneficios del ejercicio físico. El control de la intensidad del esfuerzo. Los resultados de los test físicos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos beneficios ejercicio físico, control del esfuerzo.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema beneficios del ejercicio físico. Esquema control de la intensidad del esfuerzo. Los resultados de los test físicos: valoración. Materiales diversos: balones, aros y pelotas de ritmo.							

**Unidad didáctica 10: LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: fuentes de energía y tipos de esfuerzos. La resistencia. La flexibilidad

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas fuentes de energía. La resistencia. La flexibilidad.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: conceptos fuentes energía-esfuerzo, resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio. Fuentes de energía y tipos de esfuerzos. La resistencia. La flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 11: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: el entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: conceptos entrenamiento, entrenamiento resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema: entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 12: LA SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: primero**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: alcohol, drogas y actividad física. La postura corporal. El equilibrio pélvico. Dieta equilibrada y actividad física.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	4.6	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.
	5.4	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.
	6.1	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas postura corporal, equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
1. Aspectos teóricos: equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pizarra. Esquema hábitos perjudiciales: efectos/alternativas. Esquema: postura corporal, articulaciones, músculos, acciones y equilibrio pélvico. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 13: CARRERA EN LA NATURALEZA**

**Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Bloque VI: Salud y condición física**

**Ciclo: Segundo**

**Curso: tercero**

**Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
		Competencia digital.
		Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
		Conciencia y expresiones culturales.

**METODOLOGÍAS**

Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	ENTORNO CERCANO	X	AULA	OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> pequeños elementos del medio natural							
La sesión se realizará en el entorno natural cercano durante la hora de clase.							

## Curso 4º

### Unidad didáctica 1: EL DECATLÓN

#### BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: diversas pruebas atléticas de velocidad y resistencia, de salto y de lanzamiento. Los sistemas de puntuación y de clasificación en las pruebas combinadas.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas con eficacia y precisión.
	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.
	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.

	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.
<b>ESTÁNDAR ES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.1	Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
	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.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de puntuación y clasificación de una competición de varias pruebas atléticas.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: pruebas del decatlón y sistemas de puntuación y clasificación.							
<b>INSTALACIONES: EXTERIOR</b>	PISTA	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> saltómetros, listón, foso de saltos, pesos y/o discos de atletismo de iniciación, picas y/o jabalinas de <i>foam</i> y pista de atletismo.							

<b>Unidad didáctica 2: EL ACROSPORT</b>		
<b>BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<b>Ciclo: segundo</b>	<b>Curso: cuarto</b>	<b>Número de sesiones: 6</b>
Contenidos principales: el <i>acrosport</i> y las habilidades de acro-gimnasia: ejercicios, trabajos grupales, coreografías, etc.		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	2.1	Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	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 en los trabajos en grupo.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de evaluación de coreografía y montaje en grupo.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: el <i>acrosport</i> : figuras, coreografías y competiciones.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, equipo de música y otros materiales de expresión corporal y gimnásticos.							

**Unidad didáctica 3: EL VOLEIBOL**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del voleibol a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	3.4	Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las mismas y relacionándolas con otras situaciones.
	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.
	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.
	8.3	Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del de espectador.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
<b>1.</b> Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.							
<b>2.</b> Observación directa de actitudes.							
<b>1.</b> Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnico, táctica y sistemas de juego.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> balones de voleibol, balones blandos y conos.							

**Unidad didáctica 4: LOS DEPORTES ALTERNATIVOS**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: práctica y desarrollo organizativo de algunos deportes alternativos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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
	3.6	Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
	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.
	8.3	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	11.2	Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
		Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de resultados de una competición de deportes de alternativos.							
2. Observación directa de actitudes.							
1. Aspectos conceptuales: las características y organización de los deportes alternativos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar deportes alternativos como pelotas grandes y pequeñas, indiacas, aros, malabares o <i>sticks</i> .							

<b>Unidad didáctica 5: DE LA TREPA A LA ESCALADA</b>		
<b>BLOQUE IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</b>		
<b>Ciclo: segundo</b>	<b>Curso: cuarto</b>	<b>Número de sesiones: 4</b>
Contenidos principales: las actividades de trepa y escalada en el centro educativo y la escalada en instalaciones especializadas.		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas con eficacia y precisión.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	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.
	3.2	Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio priorizando la seguridad personal y colectiva.
	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.
	9.3	Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
		Competencia digital.
	X	Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
		Conciencia y expresiones culturales.

<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimien to	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control de adquisición de habilidades y procedimientos adquiridos.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: antecedentes, material necesario, vías de escalada, tipos de escalada y modalidades de competición.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							X
<b>RECURSOS:</b> espalderas, bancos suecos, colchonetas, sillas, mesas, picas, aros, presas, rocódromo.							

**Unidad didáctica 6: DRAMATIZO, BAILO Y ME RELAJO**

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 7**

Contenidos principales: el conocimiento de la dramatización, la coreografía y la relajación. La paralingüística. Creatividad en grupo. El valor de los espectáculos artísticos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
1. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 7: 1.-RITMO Y CREACIÓN. 2.-AERÓBIC EXPRESIVO**

**BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones:6 + 6**

Contenidos principales: 1.- Ritmo: la energía y la fuerza. El peso. La resistencia. La relajación. La dinámica. 2.- Aeróbic expresivo: concepto de aeróbic. Diferencias entre la modalidad de alto y bajo impacto. El aeróbic como una modalidad deportiva.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.3	Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	11.2	Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
1. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 8: CARRERA EN LA NATURALEZA**

**Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Bloque VI: Salud y condición física**

**Ciclo: Segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	8.2	Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	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.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
		Competencia digital.
		Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
		Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
		Conciencia y expresiones culturales.

**METODOLOGÍAS**

Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	ENTORNO CERCANO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> pequeños elementos del medio natural							
La sesión de EF se desarrollará en el entorno natural cercano al centro durante la hora de clase.							

**Unidad didáctica 9: SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: Segundo**

**Curso: Cuarto**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: los beneficios del ejercicio físico. El control de la intensidad del esfuerzo. Los resultados de los test físicos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	4	<b>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</b>
	5	<b>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.</b>
	6	<b>Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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 la 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.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: Entrenamiento, principios, condición física, control del esfuerzo.							
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA	
EXTERIOR						OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> Pizarra y pizarra digital. Libro de texto. Materiales diversos: balones, aros y pelotas de ritmo, balones medicinales.							

### Unidad didáctica 10: LA FUERZA

#### BLOQUE VI: salud y condición física

**Ciclo: Segundo**

**Curso: Cuarto**

**Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: La contracción muscular, factores que condicionan la fuerza, entrenamiento de la fuerza, grupos musculares, tipos y organización de los ejercicios, vocabulario y consejos específicos para entrenar la fuerza.

<b>CRITERIO</b>	4	<b>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y</b>
-----------------	---	--

<b>S DE EVAL UACI ÓN</b>		<b>salud.</b>
	5	<b>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.</b>
<b>ESTÁ NDAR ES DE  APRE NDIZ AJE</b>	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.
	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 la 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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.							
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.							
		Competencia digital.							
	X	Aprender a aprender.							
		Competencias sociales y cívicas.							
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.							
		Conciencia y expresiones culturales.							
<b>METODOLOGÍAS</b>									
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento			
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo			
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras			
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>									
1. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.									
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.									
3. Aspectos teóricos: Contracción muscular; entrenamiento, principios y ejercicios para el desarrollo de la fuerza.									
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR		PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> Pizarra y pizarra digital. Libro de texto. Materiales diversos: balones, aros y pelotas de ritmo, balones medicinales, cuerdas, bancos suecos, etc.									

**Unidad didáctica 11: LA VELOCIDAD**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: Segundo**

**Curso: Cuarto**

**Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: La velocidad: factores, sistemas y métodos de entrenamiento.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	4	<b>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</b>
	5	<b>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.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	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 la 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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.							
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.							
		Competencia digital.							
	X	Aprender a aprender.							
		Competencias sociales y cívicas.							
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.							
		Conciencia y expresiones culturales.							
<b>METODOLOGÍAS</b>									
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento			
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo			
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras			
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>									
1. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.									
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.									
3. Aspectos teóricos: La velocidad: factores, sistemas y métodos de entrenamiento.									
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR		PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> Pizarra y pizarra digital. Libro de texto. Materiales diversos: balones, aros y pelotas de ritmo, vallas, conos, etc.									

**Unidad didáctica 12: MÉTODOS DE RELAJACIÓN**

**BLOQUE VI: salud y condición física**

**Ciclo: Segundo**

**Curso: Cuarto**

**Número de sesiones: 2**

Contenidos principales: La relajación, la respiración. Métodos de relajación. El yoga. Ejercicios respiratorios.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	4	<b>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</b>
	5	<b>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.</b>
	6	<b>Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	5.2	Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y la 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.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>		Comunicación lingüística.					
		Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
		Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
		Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
		Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensa. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: La relajación, la respiración. Métodos de relajación. El yoga. Ejercicios respiratorios.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> Pizarra y pizarra digital. Libro de texto. Materiales diversos: esterillas, balones gigantes, etc.							

### **Actividades extraescolares y complementarias**

#### 1º ESO

Salida a Pista de atletismo y pista de Pádel (Núñez Blanca - Huétor Vega)

COSTA JUMP GRANADA (ACTIVIDAD DE SALTOS CERCA DEL KINÉPOLIS)

Patínaje de hielo. Don Patín.

Senderismo por el entorno próximo.

1 día en Sierra Nevada.

#### 2º ESO

Salida a Pista de atletismo y pista de Pádel (Núñez Blanca - Huétor Vega)

COSTA JUMP GRANADA (ACTIVIDAD DE SALTOS CERCA DEL KINÉPOLIS)

Patínaje sobre hielo. Don Patín.

Senderismo entorno próximo.

1 día en Sierra Nevada.

#### 3 ESO

Senderismo por el entorno próximo al centro.

Patínaje de hielo. Don Patín.

Carrera orientación-Parque de la Nava (3 h)

#### 4 ESO

Senderismo por el entorno próximo al centro.

Patínaje de hielo. Don Patín.

Carrera orientación-Parque de la Nava (3 h)