

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

IES Juan D'Opazo

2021/22

**Educación Secundaria Obligatoria
Bachillerato
Ciclos Formativos**

**Departamento de
Educación Física**

Castilla-La Mancha

Consejería de Educación, Cultura y Deportes
I.E.S. Juan D'Opazo
Calatrava, 7 13250 DAIMIEL



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL CURSO 2021-2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	5
2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ESO.	7
1. COMPETENCIAS BÁSICAS.	7
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS	7
3. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE LA ESO	10
1. CONTENIDOS.	10
2. UNIDADES DIDÁCTICAS.	12
2.1. <i>Secuenciación y temporalización.</i>	12
2.2. <i>Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.</i>	13
PRIMER TRIMESTRE	13
SEGUNDO TRIMESTRE	20
TERCER TRIMESTRE	24
2.3. <i>Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.</i>	27
4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 2º DE LA ESO	29
1. CONTENIDOS.	29
2. UNIDADES DIDÁCTICAS.	31
2.1. <i>Secuenciación y temporalización.</i>	31
2.2. <i>Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.</i>	32
PRIMER TRIMESTRE	32
SEGUNDO TRIMESTRE	39
TERCER TRIMESTRE	44
2.3. <i>Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.</i>	49
5. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 3º DE LA ESO	52
1. CONTENIDOS.	52
2. UNIDADES DIDÁCTICAS.	54
2.1. <i>Secuenciación y temporalización.</i>	54
2.2. <i>Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.</i>	55
PRIMER TRIMESTRE	55
SEGUNDO TRIMESTRE	62
TERCER TRIMESTRE	66
2.3. <i>Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.</i>	70
6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE CUARTO DE LA ESO.	73
1. CONTENIDOS.	73
2. UNIDADES DIDÁCTICAS.	75
2.1. <i>Secuenciación y temporalización.</i>	75
2.2. <i>Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.</i>	76
PRIMER TRIMESTRE	76
SEGUNDO TRIMESTRE	87
TERCER TRIMESTRE	93
2.3. <i>Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.</i>	98
6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE BACHILLERATO.	101
1. INTRODUCCIÓN	101
2. COMPETENCIAS BÁSICAS.	102
3. CONTENIDOS.	104
3.1. <i>BLOQUES DE CONTENIDOS</i>	104

3.2. UNIDADES DIDÁCTICAS.	106
3.2.1. Secuencialización y temporalización.	106
3.2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.	107
PRIMER TRIMESTRE	107
SEGUNDO TRIMESTRE	115
TERCER TRIMESTRE	120
4. RESUMEN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DEL CURSO.	124
6. METODOLOGÍA.	127
1. Orientaciones metodológicas generales.	127
2. Métodos y estilos de enseñanza.	128
3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios.	130
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	132
8. INCLUSIÓN EDUCATIVA.	132
a) Medidas de aplicación ordinaria.	133
b) Medidas de aplicación extraordinaria.	134
9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	135
10. EVALUACIÓN.	138
10.1. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN.	138
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	138
10.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.	138
10.3. PLANES DE TRABAJO DE ALUMNO: ALUMNOS DE PMAR, ALUMN@S REPETIDORES/AS, ALUMN@S CON ESTÁNDARES PENDIENTES	139
10.4. ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.	140
10.5. ALUMNOS REPETIDORES (CON LA EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSA EL CURSO ANTERIOR).	140
10.6. ALUMNOS DE PMAR.	141
PARA LOS ALUMNOS DE PMAR QUE, NORMALMENTE, SUELEN TENER MAYORES DIFICULTADES EN EL ASPECTO CONCEPTUAL (NO EN EL ASPECTO MOTOR), SE FACILITARÁ LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE ADECUANDO LA METODOLOGÍA Y LA EVALUACIÓN A SUS NIVELES DE CONOCIMIENTO.	141
10.7. ASISTENCIA.	141
10.8. ALUMNOS LESIONADOS, ENFERMOS O DISCAPACITADOS.	141
10.9. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS Y DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.	142
a) Resumen de las actuaciones del Departamento en el proceso de enseñanza.	142
b) Indicadores de logro del proceso de enseñanza.	142
11. TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD.	144
12. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	144
13. INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS.	145
14. ANÁLISIS DEL CURSO 2020-2021. PLAN DE CONTINGENCIA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	146
PLAN DE CONTINGENCIA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2021/2022	146
15. PROGRAMACIÓN DE LA SECCIÓN PLURILINGÜE	166
1. INTRODUCCIÓN.	166
2. NORMATIVA LEGAL	166
3. OBJETIVOS.	166
4. METODOLOGÍA.	167
4.1. Características de la metodología AICLE:	167
4.2. Ventajas de la aplicación de la metodología AICLE.	167
4.3. Aplicación práctica.	168
5. EVALUACIÓN.	168
16. ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL CURSO 2020-2021 BASADO EN LA MEMORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	169

ANEXOS	172
1. PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA	172
2. BAREMOS PRUEBAS FÍSICAS	177
3. CARTA INFORMATIVA A LOS PADRES AL INICIO DE CURSO.....	180
4. PLANES DE RECUPERACIÓN.	183
5. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES	185

1. INTRODUCCIÓN.

La programación didáctica de la Materia de Educación Física para el curso 2021-2022 que a continuación presentamos está basada en la LOMLOE y comprende el plan de actuación para las etapas y niveles de 1º, 2º, 3º y 4º de la Enseñanza secundaria obligatoria (ESO) y 1º de Bachillerato.

- Base Legal

- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (LOMLOE).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- La Ley 7/2010, de 20 de julio, de educación de Castilla-La Mancha.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Resolución de 23/07/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Resolución de 31/08/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se modifica la Resolución de 23/07/2020 por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, se establece el desarrollo del Plan de Contingencia para los centros escolares.

- Características de la materia.

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los contenidos, a los efectos de la programación, se organizan en torno a cuatro bloques

- Condición Física y salud
- Juegos y deportes
- Expresión Corporal
- Actividades físico-deportivas en el medio natural

El bloque 1. “Condición física y salud”, agrupa todo lo relativo a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva. **El bloque 2 “Juegos y deportes”**, incorpora actividades organizadas para fomentar la colaboración, la participación, la solidaridad, la cooperación y la no discriminación; **El bloque 3, “Expresión corporal”** incluye las técnicas para la expresión mediante el cuerpo de las emociones, sentimientos e ideas. Y el **bloque 4, “Actividades físico-deportivas en el medio natural”**, permite al alumnado interaccionar con el entorno.

2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ESO.

1. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

COMPETENCIA	CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA
a) Competencia en comunicación lingüística Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita. Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.	- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas. - El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

<p>b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.</p> <p>Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás personas y resto de los seres vivos.</p> <p>Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.</p> <p>Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión –individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.</p> <p>Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. - Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia. - Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático. - Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia. - Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud. - Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza. - Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.
<p>c) Competencia digital</p> <p>Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizando internet para recabar y analizar información. - Valorando críticamente los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.
<p>d) Competencia para aprender a aprender</p> <p>Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.</p> <p>Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.</p> <p>Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices. - Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. - Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del

	<p>problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas. - Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.
<p>e) Competencias sociales y cívicas Comprender la realidad social, participar convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural. Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía; Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos. - Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente) - Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás. - Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta
<p>f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica. Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio. - Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones. - Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.
<p>g) Conciencia y expresiones culturales Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales Y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos. - Conociendo expresiones propias de otras culturas. - Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE LA ESO

1. CONTENIDOS.

Bloque 1: Condición física y salud.

- 1.1. La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
- 1.2. La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
- 1.3. La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- 1.4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- 1.5. Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
- 1.6. La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- 1.7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
- 1.8. La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.

Bloque 2: Juegos y deportes.

- 2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- 2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- 2.3. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- 2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- 2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- 2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
- 2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
- 2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
- 2.10. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

Bloque 3: Actividades en el medio natural.

- 3.1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- 3.2. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.
- 3.3. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

Bloque 4: Expresión corporal.

- 4.1. La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- 4.2. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.
- 4.3. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

Bloque 5: Actitudes, valores y normas. elementos comunes

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- 5.3. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.
- 5.4. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
- 5.5. Normas básicas para una práctica física segura.

- 5.6. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
- 5.7. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.
- 5.8. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

2. UNIDADES DIDÁCTICAS.**2.1. Secuenciación y temporalización.**

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º DE LA ESO			
Bloque	Número	Nombre	Sesiones
		PRIMER TRIMESTRE	24
AVN	1	Calentamiento y vuelta a la calma	4
CF	2	Condición Física y Salud	10
JD	3	Habilidades motrices: Marcha , salto, giro, lanzo...	5
JD	4	El Balonmano I	4
		SEGUNDO TRIMESTRE	22
JD	5	La Gimnasia artística	3
CF y AVN	6	Juegos y Deportes alternativos: Palas y volantes, Beisbol	9
EC	7	Expresión corporal y rítmica	5
JD	8	El Baloncesto I	5
		TERCER TRIMESTRE	22
CF	9	Alimentación saludable	6
AN	10	Actividades en la naturaleza	5
JD	11	El Fútbol 11	5
JD	12	Juegos y deportes	4
TOTAL SESIONES			69

CONTENIDOS	1º EVAL	2º EVAL	3º EVAL	TOTAL
Condición Física y Salud	16	-	6	21
Juegos y Deportes	4	14	9	29
Expresión Corporal	-	5	-	5
Actividades en el Medio Natural	-	-	5	5
Actitudes, valores y normas	4	3	2	9
TOTAL	24	22	22	69

La secuenciación y temporalización aquí reseñada puede verse alterada ya que está condicionada a la disponibilidad de las instalaciones deportivas.

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque puede que algunos de sus contenidos se distribuyan y desarrollen parcialmente en otras unidades.

2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.**PRIMER TRIMESTRE**

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EX	Examen o cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	c) Competencia digital.	TM	Test motores
		AA	d) Aprender a aprender.	PE	Pruebas de ejecución
		CS	e) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	LC	Observación indirecta (Listas de Control)
		CC	g) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque algunos de sus contenidos están programados en períodos muy concretos.

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Elemento común a todas las unidades	CURSO	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Contenidos comunes: 5.2. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. 5.9. Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental Primer trimestre: 5.7. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. 5.8. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. 5.3. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. Segundo trimestre: 5.4. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	LC
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	LC
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	LC
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	LC
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	LC
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	LC
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	TR

5.5. Normas básicas para una práctica física segura. 5.6. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).					
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	EX TR
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	EX TR
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	TR
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	C D	TR

UNIDAD 1: CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	1º trimestre: septiembre	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
5.9. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.	1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	EE Y TR

5.10. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	EE y TR
--	--	--	---	----	---------------

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

La unidad de condición física está programada para el primer trimestre, pero debido a su importancia en el desarrollo físico de los alumnos y en su salud se deberá procurar mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad durante todo el curso. Al final del tercer trimestre se repetirán las pruebas de resistencia y flexibilidad para su comprobación.

Algunos contenidos de condición física están programados para períodos concretos del curso.

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD					
Bloque Condición Física	1º trimestre: OCTUBRE	11 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Contenidos comunes a todo el curso: 1.4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Primer trimestre: 1.3. La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. 1.4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. 1.5. Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. 1.6. La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. Segundo trimestre: 1.1. La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. 1.2. La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. 1.8. La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. Tercer trimestre:	1. 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.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	EX
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	EX y TR
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR
		1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	EX TR
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	EX TR
		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	EX TR
		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	EX TR

<p>1.7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>1.1. Desarrollo de las cualidades físicas, especialmente de la resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.</p> <p>1.2. Complimentación de la ficha de registro de los datos antropométricos (de talla y peso), fisiológicos (pulso y recuperación cardiaca) y físicos (flexibilidad, longitud, velocidad y resistencia).</p> <p>1.3. Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</p> <p>1.4. Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 12 minutos al final del primer trimestre y al final del curso.</p> <p>1.5. Prácticas de la toma de pulso.</p> <p>1.6. Comprobación de la respuesta cardiaca durante el ejercicio.</p>	<p>2. 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.</p>	<p>2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.</p> <p>2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.</p> <p>2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera manteniéndose 12 minutos en carrera.</p> <p>2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.</p> <p>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p>	<p>A</p> <p>B</p> <p>I</p>	<p>AA</p> <p>AA</p> <p>AA</p>	<p>TM</p> <p>TM</p> <p>TM</p>
---	---	--	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

UNIDAD 3: HABILIDADES MOTRICES					
Bloque habilidades motrices	1º trimestre: OCTUBRE	6 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</p> <p>2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>Las capacidades coordinativas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptación y perfeccionamiento de las cualidades coordinativas, para el reajuste a las nuevas dimensiones corporales. - a. Prácticas de actividades que incluyan habilidades básicas y específicas. - b. Actividades gimnásticas globales (tropa, suspensiones, equilibrios, giros, sustentaciones, saltos, movilizaciones segmentarias...). <p>La coordinación y agilidad</p> <p>Desarrollo de la agilidad general, rapidez y precisión en las ejecuciones de diferentes tipos de movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sin elementos (giros, equilibrios...) - con elementos (giros, equilibrios sobre aparatos, desplazamientos y saltos más complejos...) - Combinaciones de destrezas corporales en relación con el factor tiempo (cambios de ritmo) o en relación al factor espacio (cambios de dirección, de sentido...) 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.</p>	I	AA	EV

UNIDAD 4: EL BALONMANO					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: NOVIEMBRE-DICIEMBRE	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. 2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. 2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. 2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. <u>Especificaciones:</u> -Práctica del bote, pases y recepciones, lanzamientos en apoyo y en salto y dominio del ciclo de pasos. -Fundamentos tácticos básicos: los puestos, tipos de defensa (individual, zonal y mixta). Contraataque. -Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
---	---	----	----

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD 5: LA GIMNASIA ARTÍSTICA					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: ENERO-FEBRERO	3 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</p> <p>2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>2.3. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</p> <p>2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de habilidades motrices específicas de la gimnasia. - Iniciación a la voltereta adelante y atrás; murciélago; vela, Iniciación al vertical de cabeza y manos. - Secuencia de movimientos de agilidad y acrobacias gimnásticas en el suelo: giros, equilibrios, saltos, enlaces elementales. - Saltos básicos sobre aparatos (exterior, salto agrupado lateral). - Iniciación a los saltos en minitramp. - Iniciación al acroport. 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV

UNIDAD 6: JUEGOS Y DEPORTES RECREATIVOS					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: FEBRERO	9 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. 2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. 2.3. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. 2.4. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. <u>Especificaciones:</u> -Práctica de juegos y actividades de carácter recreativo y deportes alternativos: - <i>Indiaca, frisbee, beisbol, palas, raquetas, pelotas gigantes.</i> -Iniciación a los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

UNIDAD 7: EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA					
Bloque Expresión Corporal	2º trimestre: FEBRERO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
4.1. La expresión a través del cuerpo y del movimiento. 4.2. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. 4.3. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	EV
		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	EV

UNIDAD 8: EL BALONCESTO					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: FEBRERO-MARZO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. 2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. 2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. 2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. Especificaciones: Práctica del bote (protección y velocidad), pases y recepciones, paradas, tiro estático, entradas a canasta y dominio del ciclo de pasos. Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al baloncesto y a los deportes de equipo. - Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
---	--	---	---	----	----

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD 9: ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Bloque Condición Física y Actitudes, Valores y Normas	3º trimestre: ABRIL	6 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<u>Condición Física</u> 1.7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. <u>Especificaciones:</u> La alimentación y la salud <ul style="list-style-type: none"> - Los nutrientes esenciales. - Los grupos de alimentos. - La pirámide de la alimentación. - Hábitos alimenticios saludables y hábitos nocivos. - El desayuno. 	1. 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.	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	B	CM	TR EX

UNIDAD 10: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-MAYO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
3.1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. 3.2. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. 3.3. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. Especificaciones: Juegos de rastreo - Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. Concepto y tipos. - Juegos de búsqueda y persecución en la naturaleza. El excursionismo - El excursionismo. Normas ecológicas y de seguridad. Planificación. Equipamiento. Accesorios básicos. - El patinaje sobre ruedas. Iniciación a los deportes de patín.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	EX
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	EV
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	TR

UNIDAD 11: EL FÚTBOL					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. 2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. 2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. 2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. Especificaciones: -Práctica de los controles (parada, semi-parada, control orientado), pases y recepciones, conducciones, regate y tiro. -Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al fútbol y a los deportes de equipo. -Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.	3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

2.3. Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.

U ni da d es	1º ESO		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n di ci ó n Fí si ca y Sa lu d - Há b it os hi gi én ic os , p os tu ra le s, y de se gu ri da d - Al im en ta ci ó n sa lu da ble	1. 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. 2. 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.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	EX	1		
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	EX y TR	1		
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	EX TR	1		
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	EX TR			3
		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	EX TR	1		
		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	EX TR		2	
		2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	TM TR	1		
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.						
		2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 12 minutos.	B	AA	TM	1	2	3
		2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	TM			
		2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.	I	AA	EX Y TR			
		2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.	I	AA	EX TR			
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.				1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
3. H ab ili da de s	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV	1	2	3
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3

Motricidad - 4. Balonmano - 5. Gimnasia Artística. 8. Baloncesto - 11. Fútbol - 12. Juegos deportivos		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV	1	2	3
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV	1	2	3
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV	1	2	3
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV	1	2	3
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX	1	2	3
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR			
						1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins . Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
10 . J. Y aventura en la Naturaleza	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	EX			3
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	EV			3
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins . Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV

7. Ex pr es ió n co rp or al	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	EV		2	
		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	EV		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo re s y n or m as	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR	1	2	3
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	LC	1	2	3
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	LC	1	2	3
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC	1	2	3
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	LC	1	2	3
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC	1	2	3
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	LC	1	2	3
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC	1	2	3
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	LC	1	2	3
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	TR		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	EX TR	1		
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	EX TR	1		
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CS	TR	1	2	3
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	B	CS	LC	1	2	3

4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 2º DE LA ESO

1. CONTENIDOS.

Bloque 1: Condición Física y salud.

- 1.1. Requisitos de una actividad física saludable.
- 1.2. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- 1.3. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
- 1.4. La frecuencia cardíaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardíaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
- 1.5. Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- 1.6. Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
- 1.7. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- 1.8. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

Bloque 2: Juegos y deportes.

- 2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- 2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- 2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- 2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.
- 2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- 2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el medio natural.

- 3.1. El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
- 3.2. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
- 3.3. Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
- 3.4. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- 3.5. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- 3.6. Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

Bloque 4: Expresión corporal y artística.

- 4.1. Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
- 4.2. Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
- 4.3. Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.

- 4.4. Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
- 4.5. Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.
- 4.6. Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Bloque 5: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. El deporte como fenómeno sociocultural.
- 5.3. Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- 5.4. Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
- 5.5. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- 5.6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- 5.7. Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- 5.8. Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- 5.9. La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

2. UNIDADES DIDÁCTICAS.**2.1. Secuenciación y temporalización.**

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º DE LA ESO			
Bloque	Número	Nombre	Sesiones
		PRIMER TRIMESTRE	23
CF	1	Calentamiento general y específico	3
CF	2	Condición Física y Salud	10
JD	3	Deportes de raqueta	5
JD	4	El Balonmano II	5
		SEGUNDO TRIMESTRE	24
JD	5	Acrobacias y Acrosport	2
EC	6	Expresión corporal y rítmica	6
CF	7	Hábitos higiénicos y posturales	4
JD	8	El Baloncesto	4
JD	9	El Atletismo	8
		TERCER TRIMESTRE	22
JD	10	CF y alimentación saludable	4
AN	11	Moverse en la naturaleza	5
JD	12	El Voleibol	3
JD	13	El fútbol-sala	4
JD	14	Juegos y deportes recreativos y populares	6
TOTAL SESIONES			67

CONTENIDOS	1º EVAL	2º EVAL	3º EVAL	TOTAL
Condición Física y Salud	13	2	4	16
Juegos y Deportes	10	14	13	43
Expresión Corporal		6		6
Actividades en el Medio Natural	-	-	5	2
TOTAL	23	22	22	67

La secuenciación y temporalización aquí reseñada puede verse alterada ya que está condicionada a la disponibilidad de las instalaciones deportivas.

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque puede que algunos de sus contenidos se distribuyan y desarrollen parcialmente en otras unidades.

2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.**PRIMER TRIMESTRE**

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	h) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EX	Examen o cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	i) Competencia digital.	TM	Test motores
		AA	j) Aprender a aprender.	PE	Pruebas de ejecución
		CS	k) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	l) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	LC	Observación indirecta (Listas de Control)
		CC	m) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque algunos de sus contenidos están programados en períodos muy concretos.

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Elemento común a todas las unidades	CURSO 2º ESO	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Contenidos comunes: 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. 5.2. El deporte como fenómeno sociocultural. 5.3. Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. 5.4. Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. Primer trimestre: 5.7. Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. 5.8. Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. 5.9. La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. Segundo trimestre. 5.5. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	CS	LC
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	CS	LC
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI	LC
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC
		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS	LC
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	CS	LC
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	CM	LC
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	TR

5.6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	CM	TR
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	TR
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	EV
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	TR
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	TR

UNIDAD 1: CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	1º trimestre: septiembre	3 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
5.11. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. 5.12. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.	2. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	EX TR
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	EV TR
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	EV TR

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

La unidad de condición física está programada para el primer trimestre, pero debido a su importancia en el desarrollo físico de los alumnos y en su salud se deberá procurar mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad durante todo el curso. Al final del tercer trimestre se repetirán las pruebas de resistencia y flexibilidad para su comprobación.

Algunos contenidos de condición física están programados para períodos concretos del curso.

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD					
Bloque Condición Física	1º trimestre: OCTUBRE	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Contenidos comunes a todo el curso: 1.3. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. Primer trimestre: 1.1. Requisitos de una actividad física saludable. 1.2. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. 1.4. La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. 1.5. Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Segundo trimestre: 1.7. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). 1.8. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. Tercer trimestre:	2. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	EX
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	CM	EX TR
		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR
		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	EX TR
	2. 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.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	TM TR
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 15 minutos. 2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.	B	AA	TM

<p>1.6. Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las cualidades físicas, especialmente de la resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. - Complimentación de la ficha de registro de los datos antropométricos (de talla y peso), fisiológicos (pulso y recuperación cardiaca) y físicos (flexibilidad, longitud, velocidad y resistencia). - Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1. - Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 15 minutos al final del curso. - Prácticas de la toma de pulso. - Cálculo de la zona de entrenamiento. - Comprobación de la respuesta cardiaca durante el ejercicio. 		<p>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p> <p>2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.</p> <p>2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.</p> <p>2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.</p>	I I	AA AA	TM EX Y TR
--	--	---	------------	--------------	-------------------------

UNIDAD 3: DEPORTES DE RAQUETA					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: NOVIEMBRE	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</p> <p>2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</p> <p>2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglas básicas, práctica de saque y golpes básicos del bádminton. - Reglas básicas y fundamentos técnicos del tenis y pádel. - Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con 	<p>2. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV TM
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	TR
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV PE
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.8. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.9. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.10. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.11. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.		2.12. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
---	--	--	---	----	----

UNIDAD 4: EL BALONMANO II					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: NOVIEMBRE-DICIEMBRE	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. 2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. 2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. 2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. Especificaciones: -Práctica del bote, pases y recepciones, lanzamientos en apoyo y en salto y dominio del ciclo de pasos.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	EV
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV PE
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV

-Sistemas de juego: sistemas de ataque y de defensa. Ataque: principios del ataque posicional. -Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD 5: ACROBACIAS Y ACROSPORT					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: ENERO-FEBRERO	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</p> <p>2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>-Ejecución de habilidades motrices específicas de la gimnasia.</p> <p>-Iniciación a la voltereta adelante y atrás; murciélago; vela, iniciación al vertical de cabeza y manos.</p> <p>-Secuencia de movimientos de agilidad y acrobacias gimnásticas en el suelo: giros, equilibrios, saltos, enlaces elementales.</p> <p>-Saltos básicos sobre aparatos (exterior, salto agrupado lateral).</p> <p>-Iniciación a los saltos en minitramp.</p>	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	EV
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV PE
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE

-Iniciación al acrosport: balanzas, pirámides básicas con bancos y carretillas.					
---	--	--	--	--	--

UNIDAD 6: EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA					
Bloque Expresión Corporal	2º trimestre: FEBRERO	6 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
4.1. Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. 4.2. Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. 4.3. Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. 4.4. Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. 4.5. Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. 4.6. Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	EV
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	A	CC	EV
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CC	EV

UNIDAD 7: HÁBITOS HIGIÉNICOS, POSTURALES Y DE SEGURIDAD					
Bloque Condición Física y Actitudes, Valores y Normas	2º trimestre: FEBRERO	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Condición Física 1.1. Requisitos de una actividad física saludable. 1.7. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). 1.8. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.	1. 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.	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	CM	EX TR
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CM	EX TR
Actitudes, Valores y Normas 5.5. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. 5.6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). 5.7. Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. 5.9. La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. Especificaciones: - Hábitos que influyen en nuestra salud. - Hábitos saludables y hábitos nocivos. - Los beneficios del ejercicio físico sobre la salud. - Los peligros del sedentarismo. - La higiene corporal. - El descanso y la recuperación. - Posturas correctas en la práctica de actividades diarias. - El cuidado de la espalda. - Actuación básica básica en las lesiones y accidentes deportivos. Método RICE. - Ejercicios de respiración y relajación.	2. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	OD
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	SI	OD
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). 4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	TR

--	--	--	--	--

UNIDAD 8: EL BALONCESTO					
	2º trimestre: FEBRERO-MARZO	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</p> <p>2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</p> <p>2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica del bote (protección y velocidad), pases y recepciones, paradas, tiro estático, entradas a canasta y dominio del ciclo de pasos. - Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al baloncesto y a los deportes de equipo. - Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los 	3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	EV
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV PE
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.8. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.9. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.10. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.11. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.		2.12. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
---	--	--	---	----	----

UNIDAD 9: EL ATLETISMO					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: MARZO-ABRIL	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</p> <p>2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>2.3. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</p> <p>2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p><u>Especificaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios del atletismo. - <i>Las carreras, la marcha, las salidas, los relevos y el salto de longitud.</i> - Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. - Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc. 	<p>2. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD 10: CF Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Bloque Condición Física y Actitudes, Valores y Normas	3º trimestre: ABRIL	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p><u>Condición Física</u></p> <p>1.8. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</p> <p><u>Especificaciones:</u> La alimentación y la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los nutrientes esenciales. - Los grupos de alimentos. - La pirámide de la alimentación. - Hábitos alimenticios saludables y hábitos nocivos. - El desayuno. 	<p>1. 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.</p>	<p>1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.</p>	B	CM	TR EX

UNIDAD 11: MOVERSE EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-MAYO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
3.1. El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. 3.2. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. 3.3. Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. 3.4. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. 3.5. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. 3.6. Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. Especificaciones: - El excursionismo. Normas ecológicas y de seguridad. Planificación. Equipamiento. Accesorios básicos. - La bicicleta de montaña y el cicloturismo. Aspectos técnicos y mecánicos de la bicicleta. Normas ecológicas y de seguridad en la naturaleza. Normas viales de circulación en bicicleta. - Iniciación a los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC	EX TR
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA	EV TR
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	EV TR
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I	CM	TR

UNIDAD 12: EL VOLEIBOL					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	3 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s - E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.2. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p>2.3. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.</p> <p>2.4. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.5. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</p> <p>2.6. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol. - <i>Pase de dedos y de mano baja. El saque por abajo.</i> - Principios tácticos en ataque y en defensa: rotación, colocación de los jugadores. - <i>Los puestos.</i> - Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al voleibol y a los deportes de equipo. - Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc. 	2. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.8. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.9. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.10. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.11. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

		2.12. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
--	--	--	---	----	----

UNIDAD 13: EL FÚTBOL-SALA					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.7. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 2.8. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. 2.9. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. 2.10. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.11. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. 2.12. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. Especificaciones: -Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol-sala. -Pases, controles, tiros y regate. -Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la progresión con el móvil y a impedir el avance del rival, recuperando el móvil.	3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.13. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.14. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.15. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV

-Ataque y contraataque. Defensa en zona e individual. Los puestos -Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al fútbol y a los deportes de equipo. -Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.		2.16. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.17. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX
		2.18. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

UNIDAD 14: JUEGOS Y DEPORTES RECREATIVOS					
	3º trimestre: MAYO-JUNIO	6 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. <u>Especificaciones:</u> - Práctica de deportes alternativos y recreativos. - <i>Indiaca, frisbee, floorball, balonkorf, beisbol, palas, raquetas, pelotas gigantes y malabares.</i> - Práctica de juegos y deportes populares de nuestra región, provincia o pueblo. - Iniciación a los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, etc.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX

		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR
--	--	---	---	----	----

2.3. Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.

U ni da d es	2º ESO		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n di ci ó n Fí si ca y Sa lu d - H á b it os hí gi én ic os , p os tu ra le s, y de se gu ri da d - Al im en ta ci ó n sa lu da bl e	1. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	EX	1		
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	EX TR	1		
		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	B	CM	TR EX			3
		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	CM	EX TR		2	
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CM	EX TR		2	
	2. 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.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	TM TR	1		
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.						
		2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 15 minutos.	B	AA	TM	1	2	3
		2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	TM			
		2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.	I	AA	EX Y TR			
		2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.	I	AA	EX TR			
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.						
						1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	1	
3 D ep or te s	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV TM	1	2	3
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	TR	1	2	3

de ra q ue ta - 4 Ba lo n m an o	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV	1	2	3
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV PE	1	2	3
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV	1	2	3
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE	1	2	3
		2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV	1	2	3
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV	1	2	3
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV	1	2	3
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX	1	2	3
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR	1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC	EX TR			3
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	EV TR			3
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	EV TR			3
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	EV		2	
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	A	CC	EV		2	
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CC	EV		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR	1		
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	CS	LC	1	2	3
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	CS	LC	1	2	3
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC	1	2	3

de s, va lo re s y n or m as .		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS	LC	1	2	3
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC	1	2	3
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	CS	LC	1	2	3
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC	1	2	3
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	AA	EX TR	1	2	3
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	EX TR		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	B	AA	EX TR	1		
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	A	SI	TR	1		
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	A	SI	EV	1	2	3
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	TR	1	2	3
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	B	CD	LC	1	2	3

5. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 3º DE LA ESO

1. CONTENIDOS.

Bloque 1: Condición física y salud.

- 1.1. Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.
- 1.2. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- 1.3. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- 1.4. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.
- 1.5. Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
- 1.6. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
- 1.7. Metabolismo energético y actividad física.
- 1.8. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
- 1.9. Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- 2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
- 2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
- 2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.
- 2.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

Bloque 3. Actividades en el medio natural.

- 3.1. Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- 3.2. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- 3.3. La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.
- 3.4. Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Bloque 4. Expresión corporal.

- 4.1. La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- 4.2. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- 4.3. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- 4.4. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- 4.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...

- 4.6. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.
- 5.3. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
- 5.4. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
- 5.5. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
- 5.6. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- 5.7. Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- 5.8. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
- 5.9. Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación

2. UNIDADES DIDÁCTICAS.**2.1. Secuenciación y temporalización.**

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 3º DE LA ESO			
Bloque	Número	Nombre	Sesiones
		PRIMER TRIMESTRE	22
AVN	1	El calentamiento	2
CF	2	Desarrollo de la Condición Física	10
JD	3	Deportes de raqueta: Bádminton, minitenis y Ping-pong	10
		SEGUNDO TRIMESTRE	23
JD	4	Gimnasia artística y Acrosport	5
JD	5	Los Deportes acuáticos	1
EX	6	Expresión Corporal y Rítmica	9
JD	7	Modalidades del fútbol, rugby y hockey.	8
		TERCER TRIMESTRE	22
AVN y CF	8	Condición física y alimentación	8
AN	9	Orientación y escalada en la naturaleza	9
JD	10	El Voleibol	5
TOTAL SESIONES			67

CONTENIDOS	1º EVAL	2º EVAL	3º EVAL	TOTAL
Condición Física y Salud	12	0	8	20
Juegos y Deportes	8	14	5	33
Expresión Corporal		9		6
Actividades en el Medio Natural	-	-	9	6
Actitudes, valores y normas	2			2
TOTAL	22	23	22	67

La secuenciación y temporalización aquí reseñada puede verse alterada ya que está condicionada a la disponibilidad de las instalaciones deportivas.

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque puede que algunos de sus contenidos se distribuyan y desarrollen parcialmente en otras unidades.

2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.**PRIMER TRIMESTRE**

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EX	Examen o cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	c) Competencia digital.	TM	Test motores
		AA	d) Aprender a aprender.	PE	Pruebas de ejecución
		CS	e) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	LC	Observación indirecta (Listas de Control)
		CE	g) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque algunos de sus contenidos están programados en períodos muy concretos.

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Elemento común a todas las unidades	CURSO	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Primer trimestre: 5.8. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. 5.9. Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación Segundo trimestre: 5.6. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. 5.7. Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. Tercer trimestre: 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. 5.2. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre. 5.3. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. 5.4. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. 5.5. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	EV
		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	LC
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	LC
		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	LC
		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	LC
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	LC
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	TR
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	LC
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	LC

propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	OD
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	OD
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	EO
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	TR
		4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	OD
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	B	CD	TR
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	TR
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas	I	CD	TR

UNIDAD 1: CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	1º trimestre: septiembre	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
5.10. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.	1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	TR

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

La unidad de condición física está programada para el primer trimestre, pero debido a su importancia en el desarrollo físico de los alumnos y en su salud se deberá procurar mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad durante todo el curso. Al final del tercer trimestre se repetirán las pruebas de resistencia y flexibilidad para su comprobación.

Algunos contenidos de condición física están programados para períodos concretos del curso.

UNIDAD 2: DESARROLLANDO LA CONDICIÓN FÍSICA					
Bloque Condición Física	1º trimestre: SEPTIEMBRE-OCTUBRE	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Contenidos comunes a todo el curso: 1.2. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. 1.3. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud Primer trimestre: 1.1. Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. 1.2. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. 1.3. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud 1.1. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. 1.2. Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. Segundo trimestre:	3. 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.	1.1. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una <u>práctica sistemática, relacionándolas con la salud.</u>	I	CM	EO
		1.2. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	I	CM	TR
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una <u>práctica sistemática, relacionándolas con la salud.</u>	I	CM	EO
		1.4. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD
		1.5. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones	B	CM	TR
	2. 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.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EO

<p>1.8. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).</p> <p>Tercer trimestre:</p> <p>1.6. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</p> <p>1.7. Metabolismo energético y actividad física.</p> <p>1.9. Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de la intensidad en función de la frecuencia cardiaca máxima: cálculo de la frecuencia cardiaca y de la zona de actividad. - Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad. <ul style="list-style-type: none"> ● Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. ● Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 20 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> ● Superación de la prueba de flexibilidad. ● Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	OD
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	TM
		2.3.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos.			
		2.3.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.			
		2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.			
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.			
		2.4.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.			
		2.4.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.	I	AA	TM
		2.4.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.			

UNIDAD 3: DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON Y TENIS					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: NOVIEMBRE-DICIEMBRE	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. 2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. 2.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.7. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.8. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.	3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EV PE
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
	11. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO

		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR
--	--	--	---	----	----

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD 4: GIMNASIA ARTÍSTICA Y ACROSPORT					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: ENERO-FEBRERO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E V
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.</p> <p>2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos reglamentarios y técnicos básicos de la gimnasia artística y sus modalidades: acrosport o acrobática, cama elástica, gimnasia aeróbic, trampolín. - Práctica de habilidades y acrobacias de las distintas modalidades. 	<p>3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	I	AA	EV
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EV
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV

UNIDAD 5: LOS DEPORTES ACUÁTICOS					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: FEBRERO	1 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. 2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. <u>Especificaciones:</u> Aspectos reglamentarios y técnicos básicos de la natación y sus modalidades: waterpolo, saltos, aguas bravas.	4. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.6. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	I	AA	EV
		1.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.8. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EV
		1.9. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	B	SI	EV
		1.10. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV

UNIDAD 6: EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA					
Bloque Expresión Corporal	2º trimestre: FEBRERO	9 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C · C L A V E	I · E V A
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
4.1. Las técnicas de dramatización en expresión corporal. 4.2. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. 4.3. La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo. 4.4. Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	B
		1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	I
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	I

UNIDAD 7: MODALIDADES DEL FÚTBOL, RUGBY Y HOCKEY					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: MARZO	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. 2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. 2.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. 2.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.7. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 2.8. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. Especificaciones:	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EVPE
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO

1. Características básicas y comunes: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos del <i>Rugby, fútbol americano y fútbol australiano</i> . 2. Características básicas y comunes: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos del <i>Hockey sobre hierba, hielo y patines</i> .		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR
--	--	--	---	----	----

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD 8: CONDICIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN					
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.1. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. 1.2. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud 1.3. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. 1.4. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. 1.5. Metabolismo energético y actividad física. <u>1.7.</u> Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. Especificaciones: - Los nutrientes esenciales, los grupos de alimentos, la pirámide de la alimentación. - Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Dieta cardiosaludable. ● Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. ● Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 20 minutos al	1. 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.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	I
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	I
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	I
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	B
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	I
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	B
	2. 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.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EO
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	OD

final del primer trimestre y al final del curso. Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1. ● Superación de la prueba de flexibilidad. ● Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. 2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos. 2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad. 2.2.3. Mejora en las pruebas de fuerza.	B	AA	TM
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia. 2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza.	I	AA	TM

UNIDAD 9: ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL- MAYO	9 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - La orientación como técnica de progresión en el medio natural. - Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. - El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. - Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. - Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... - Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. <p>Otras actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciación a la escalada, actividades de trepa: tipos, agarres, apoyos y medidas de seguridad. - Práctica de los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc. - Práctica del cicloturismo. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	EV
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	PE
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	PE
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR

UNIDAD 11: EL VOLEIBOL					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO-JUNIO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 1.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. 1.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. 1.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. 1.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. 1.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 1.7. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 1.8. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una	2. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.6. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV
		1.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.8. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EVPE
		1.9. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EV
		1.10. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
	12. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.8. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV
		2.9. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV
		2.10. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV
		2.11. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO

modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.		2.12. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR
---	--	---	---	----	----

2.3. Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.

U ni da d es	3º ESO		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n di ci ó n Fí si ca y Sa lu d – H á b i t o s h i gi én i c o s , p o s tu ra le s, y de se gu ri da d – Al im en ta ci ó n sa lu da ble	1. 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.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	EX			3
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	TR			3
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	TR	1		
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	I	CM	OD	1	2	3
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	1	2	3
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficios para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	TR			3
	2. 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.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EX	1		
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	OD	1	2	3
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	TM			
		2.3.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos.				1	2	3
		2.3.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.						
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	TM			
		2.4.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.	I	AA	EX Y TR			
		2.4.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.	I	AA	EX TR			
		2.4.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.				1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	1	
3 D e p o r t e s	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV	1	2	3
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3

de ra q ue ta - 4 Ba lo n m an o		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EV PE	1	2	3
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EV	1	2	3
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV	1	2	3
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV	1	2	3
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV	1	2	3
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO	1	2	3
		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR	1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	EV			3
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	PE			3
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	PE			3
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	B		2	
		1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	I		2	
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	I		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo re	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	EV			3
		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	LC	1	2	3
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	LC	1	2	3
		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	LC			3
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física	I	CS	LC			3

s y n o r m as .		deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.						
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	TR			3
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	LC	1	2	3
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	LC	1	2	3
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	OD			3
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	OD	1	2	3
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	EO		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	TR	1		
		4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	OD	1		
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	B	CD	TR	1	2	3
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	TR	1	2	3
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR	1	2	3

6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE CUARTO DE LA ESO.

1. CONTENIDOS.

Bloque 1: Condición física y salud.

- 1.1. Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.3. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- 1.4. Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
- 1.5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.6. Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- 1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- 1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- 1.9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- 1.10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- 1.11. Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
- 1.12. Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- 2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

- 3.1. La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- 3.2. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- 3.3. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- 3.4. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.

- 3.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- 3.6. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

Bloque 4. Expresión corporal y artística.

- 4.1. Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.
- 4.2. Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- 4.3. Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- 4.4. Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- 5.1. La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- 5.2. Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.
- 5.3. Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- 5.4. Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- 5.5. Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- 5.6. Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

2. UNIDADES DIDÁCTICAS.**2.1. Secuenciación y temporalización.**

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4º DE LA ESO			
Bloque	Número	Nombre	Sesiones
		PRIMER TRIMESTRE	23
ANV	1	Calentamiento y vuelta a la calma	1
CF	2	Desarrollando la condición física	11
CF	3	Entrenándome	8
JD	4	Bádminton, tenis y ping-pong	3
		SEGUNDO TRIMESTRE	23
JD	5	Gimnasia y Acrosport	2
EC	6	Expresión corporal y rítmica	8
CF	7	Primeros auxilios	2
JD	8	El Atletismo II	5
JD	9	Torneos deportes colectivos	6
		TERCER TRIMESTRE	23
CF	10	Condición Física y relajación	8
JD	11	Voleibol	5
AN	12	Orientación y Cicloturismo	10
TOTAL SESIONES			69

CONTENIDOS	1º EVAL	2º EVAL	3º EVAL	TOTAL
Condición Física y Salud	20	2	8	23
Juegos y Deportes	3	13	5	32
Expresión Corporal	-	8	-	4
Actividades en el Medio Natural	-	-	10	6
TOTAL	23	23	22	69

La secuenciación y temporalización aquí reseñada puede verse alterada ya que está condicionada a la disponibilidad de las instalaciones deportivas.

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque puede que algunos de sus contenidos se distribuyan y desarrollen parcialmente en otras unidades.

2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.**PRIMER TRIMESTRE**

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EX	Examen o cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	c) Competencia digital.	TM	Test motores
		AA	d) Aprender a aprender.	PE	Pruebas de ejecución
		CS	e) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	LC	Observación indirecta (Listas de Control)
		CC	g) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque algunos de sus contenidos están programados en períodos muy concretos.

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Elemento común a todas las unidades	CURSO	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Primer trimestre: 1.3. Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. Segundo trimestre: 1.4. Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. 1.5. Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. Tercer trimestre: 1.1. La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. 1.2. Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. 1.6. Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	SI	EV
		1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	LC
		1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	LC
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	SI	LC
		2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	LC
		2.3. Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	LC
	3. 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.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	OD
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	OD
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	EO

	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	TR
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	OD
	5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR
	6. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	TR
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR

UNIDAD 1: CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA					
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	1º trimestre: septiembre	1 sesión	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	TR
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI	OD

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

La unidad de condición física está programada para el primer trimestre, pero debido a su importancia en el desarrollo físico de los alumnos y en su salud se deberá procurar mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad durante todo el curso. Al final del tercer trimestre se repetirán las pruebas de resistencia y flexibilidad para su comprobación.

Algunos contenidos de condición física están programados para períodos concretos del curso.

UNIDAD 2: DESARROLLANDO LA CONDICIÓN FÍSICA					
Bloque Condición Física	1º trimestre: SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOV	11 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Primer trimestre: 1.1. Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.3. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso. 1.4. Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. 1.5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.6. Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	TR
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	EX
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	TR
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	EX

<p>1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <p>Segundo trimestre:</p> <p>1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>1.5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.</p> <p>1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <p>Tercer trimestre:</p> <p>1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <p>1.9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</p> <p>1.10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>- Principios del entrenamiento para el desarrollo de la condición física. Aplicación de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, apropiados a la edad.</p> <p>- Beneficios del entrenamiento, riesgos y prevención.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad. 	2. 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	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR
		2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	TR
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	TR
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	TR
		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	TR
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	TR
		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA	TM
		2.6.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 25 minutos.			
		2.6.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.			
		2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I	AA	TM
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.			
		2.7.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.			
		2.7.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.			
		2.7.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus			

<ul style="list-style-type: none">• Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.• Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 25 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i>• Superación de la prueba de flexibilidad.• Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.		posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.			
--	--	--	--	--	--

UNIDAD 3: ENTRENÁNDOME					
Bloque Condición Física	1º trimestre: NOVIEMBRE	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Primer trimestre: 1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.3. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso. 1.4. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.6. Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. 1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. Especificaciones: - Principios del entrenamiento para el desarrollo de la condición física. Aplicación de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, apropiados a la edad. - Beneficios del entrenamiento, riesgos y prevención. • Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y	2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	EX
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR
	2. 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	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	TR
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	TR
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	TR

<p>velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. • Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 25 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> • Superación de la prueba de flexibilidad. • Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	TR
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	TR
		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 2.6.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 25 minutos. 2.6.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad. 2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	B	AA	TM
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades. 2.7.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia. 2.7.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 2.7.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I	AA	TM

UNIDAD 4: DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON, TENIS Y PING-PONG					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: NOVIEMBRE-DICIEMBRE	3 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. <u>Especificaciones:</u> -Conocer las reglas del Bádminton, tenis y ping-pong, en sus respectivas modalidades. -Conocer y profundizar en los aspectos técnicos y tácticos.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR

<p>-Dominar las acciones y fundamentos técnicos-tácticos básicos del juego: saque, posición básica, empuñadura, los diferentes tipos de golpes de ataque y de defensa, colocación en el campo, etc.</p> <p>-Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo de cada modalidad deportiva autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador.</p>		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	EX TR
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	TR
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	TR
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	TR

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD 5: GIMNASIA Y ACROSPORT					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: ENERO-FEBRERO	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. Especificaciones:	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR

<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos reglamentarios y técnicos básicos de la gimnasia artística y sus modalidades: acrosport o acrobática, cama elástica, gimnasia aeróbic, trampolín. - Práctica de habilidades y acrobacias de las distintas modalidades. - Pirámides grupales de 2,3 o más componentes. - Creación de una composición coreográfica colectiva que incluya pirámides por parejas y en grupo, acrobacias y elementos de enlace propios de la gimnasia o de las actividades musicales (aeróbic, danza, ballet, zumba, etc.) 		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	EX TR
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	TR
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	TR
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	TR

UNIDAD 6: EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA						
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: ENERO-FEBRERO	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva <u>Especificaciones:</u> - Creación de una composición coreográfica colectiva de tipo expresivo, artístico y rítmico.	1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	OD	
		1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	OD	
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	TR	

UNIDAD 7: PRIMEROS AUXILIOS					
Condición Física y Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Elemento común a todas las unidades	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: 1.4. Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. 1.5. Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.	3. 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.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	OD
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	AA	OD
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	EX TR
	5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR
		5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	TR
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR
Condición Física: 1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. 1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo	2. 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	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	TR
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	TR
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas	B	SI	TR

especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.		relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.			
		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	TR
UNIDAD 8: EL ATLETISMO					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: FEB-MARZO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD

Especificaciones: -Conocer las reglas de las distintas pruebas del atletismo. -Conocer y profundizar en los aspectos técnicos y tácticos. -Conocer y practicar las acciones y pruebas de: salida de tacos, carreras de velocidad y medio fondo, salto de longitud, triple salto, salto de altura, relevos. -Colaborar en la organización y desarrollo de un campeonato de atletismo autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: atleta, entrenado, juez, anotador.		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	EX TR
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	TR
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	TR
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	TR

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD 10: CONDICIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN					
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.3. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. 1.9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. 1.10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. Especificaciones: Alimentación: - Los nutrientes esenciales, los grupos de alimentos, la pirámide de la alimentación. - Alimentación y actividad física: elaboración de un menú equilibrado y saludable. - Necesidades hídricas y alimenticias para la práctica deportiva. Condición Física: - Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones.	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	TR
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	EX
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	TR
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	EX
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR
	2. 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	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta	B	SI	TR

<ul style="list-style-type: none"> • Complimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. • Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 25 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> - Superación de la prueba de flexibilidad. - Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 		los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.			
		2.5. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. 2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos. 2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad. 2.2.3. Mejora en las pruebas de fuerza.	B	AA	TM
		2.6. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia. 2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza.	I	AA	TM

UNIDAD 11: VOLEIBOL					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. <u>Especificaciones:</u> -Conocer las reglas del voleibol en sus respectivas modalidades. -Conocer y profundizar en los aspectos técnicos y tácticos.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR

-Dominar las acciones y fundamentos técnicos-tácticos básicos del juego: saque, recepción de mano baja, toque de dedos, remate, bloqueo, colocación y rotación, sistemas de defensa y de ataque. -Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador.		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	I	SI	TR
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	A	SI	TR
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	I	AA	TR
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	SI	TR

UNIDAD 12: ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL- MAYO	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
3.1. La orientación como técnica de progresión en el medio natural. 3.2. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. 3.3. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. 3.4. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. 3.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... 3.6. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. Especificaciones: - Realización de recorridos de orientación en el centro y fuera de él, en la ciudad y en la naturaleza, a partir del uso de elementos básicos de orientación como la brújula, el mapa y demás recursos de Internet. Otras actividades: - Práctica de la escalada, actividades de trepa: tipos, agarres, apoyos y medidas de seguridad. - La bicicleta de montaña y el cicloturismo. Aspectos técnicos y mecánicos de la bicicleta. Normas ecológicas	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	AA	TR
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	OD
		1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CM	TR

y de seguridad en la naturaleza. Normas viales de circulación en bicicleta. - Práctica de los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.					
---	--	--	--	--	--

2.3. Resumen de los criterios de evaluación y estándares del curso.

U ni da d es	4º ESO		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n d i c i ó n Fí s i c a y Sa lu d — Al im en ta c i ó n sa lu da ble	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	1	2	3
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR	1	2	3
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	TR			3
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	EX			3
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	TR			3
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	EX	1		
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR	1		
	2. 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.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	TR	1	2	3
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	TR	1	2	3
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	TR	1	2	3
		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	TR	1	2	3
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	TR	1	2	3
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas especialmente las relacionadas con la salud.	B	AA	TM			
		2.3.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 25 minutos.				1	2	3
		2.3.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.						
		2.4. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA	TM			
		2.4.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.		AA	TM			
		2.4.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.		AA	TM	1	2	3
2.4.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.								

	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	1	
4 D ep or te s de ra q ue ta - 4 Gi m na si a y ac ro sp or t - 8. El at le tis m o - 11 · El vo lei b ol	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD	1	2	3
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX	1	2	3
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD	1	2	3
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX	1	2	3
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD	1	2	3
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD	1	2	3
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD	1	2	3
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR	1	2	3
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD	1	2	3
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	EX TR	1	2	3
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	TR	1	2	3
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	TR	1	2	3
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	TR	1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
12 - Or ie nt ac ió n y ci cl ot ur is m o	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	AA	TR			3
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	OD			3
		1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV

6. Ex pr es ió n co rp or al y ar tís tic a	1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	OD		2	
		1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	OD		2	
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	TR		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins · Ev a	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1. El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo res y n or mas	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.4. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	CS	OD			3
		1.5. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	OD	1	2	3
		1.6. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	OD	1	2	3
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.4. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	OD	1	2	3
		2.5. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	OD	1	2	3
		2.6. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	OD			3
	3. 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.	3.4. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	OD			3
		3.5. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	AA	OD	1	2	3
		3.6. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	EX TR		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.3. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	OD TR	1		
		4.4. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI	OD	1		
	5. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR	1	2	3
		5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	TR	1	2	3
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR	1	2	3

6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE BACHILLERATO.

1. INTRODUCCIÓN

La presente programación didáctica para primero de Bachillerato ha sido elaborada de acuerdo a 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 (LOMLOE), y al Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva y, para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

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

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS.

Las competencias que establece el currículo para el Bachillerato son:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

• Competencias sociales y cívicas.

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

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de

recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

3. CONTENIDOS.

3.1. BLOQUES DE CONTENIDOS

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se describe:

Bloque 1. Actividad física y salud:

- 1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.
- 1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.
- 1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.
- 1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- 1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- 1.6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- 1.7. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.
- 1.8. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- 2.1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.
- 2.2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- 2.5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- 2.6. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

- 3.1. Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.
- 3.2. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.
- 3.3. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- 3.4. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.
- 3.5. Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.

- 3.6. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

Bloque 4. Expresión corporal y artística.

- 4.1. Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.
4.2. Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.

Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- 5.1. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.
5.2. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
5.3. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).
5.4. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.
5.5. Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
5.6. Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
5.7. Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

3.2. UNIDADES DIDÁCTICAS.**3.2.1. Secuencialización y temporalización.**

Bloque	Número	Nombre	Sesiones
		PRIMER TRIMESTRE	22
CF	1	Preparando mi programa de actividad física	10
CF	2	Entrenándome I	10
JD	3	Practico deportes I	2
		SEGUNDO TRIMESTRE	23
CF	4	Entrenándome II	8
EC	5	Expresión corporal y acrosport	8
JD	6	Practico nuevos deportes II	2
CF	7	Relajación	5
		TERCER TRIMESTRE	23
CF	8	Entrenándome III	11
AN	9	Actividades en la naturaleza	9
JD	10	Practico deportes III	3
TOTAL SESIONES			68

CONTENIDOS	1º EVAL	2º EVAL	3º EVAL	TOTAL
Condición Física y Salud	14	10	11	34
Juegos y Deportes	8	2	3	26
Expresión Corporal		8	0	4
Actividades en el Medio Natural			9	4
Actitudes, valores y normas				
TOTAL	22	23	23	68

La secuenciación y temporalización aquí reseñada puede verse alterada ya que está condicionada a la disponibilidad de las instalaciones deportivas.

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque puede que algunos de sus contenidos se distribuyan y desarrollen parcialmente en otras unidades.

3.2.2. Relación entre los contenidos, criterios de evaluación, estándares y competencias por unidades didácticas.**PRIMER TRIMESTRE**

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EO	Examen o cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	c) Competencia digital.	TM	Test motores
		AA	d) Aprender a aprender.	PE	Pruebas de ejecución
		CS	e) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	LC	Observación indirecta (Listas de Control)
		CC	g) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

La unidad didáctica actitudes, valores y normas es común a todas las unidades y evaluaciones, aunque algunos de sus contenidos están programados en períodos muy concretos.

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: OCT-NOV-DIC	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. 2. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. 3. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). 4. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. 5. Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. 6. Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. 7. Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	B	CS	TR
		1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	B	CS	TR
		1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	B	SI	TR
	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	B	CS	EV
		2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	B	CS	EV
		2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	I	CS	EV
		2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	A	AA	EV
	3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	I	SI	EV

	físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	A	SI	EV
		3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	I	SI	EV
		3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	EX TR
	4. 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.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR
		4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	I	CD	TR
		2.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR

UNIDAD 1: PREPARANDO MI PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA					
Bloque Condición Física	1º trimestre: SEPTIEMBRE-OCTUBRE	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</p> <p>1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</p> <p>1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.6. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La adaptación en el entrenamiento. - Principios del entrenamiento para el desarrollo de la condición física. - Aplicación de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza (autocarga y sobrecarga), apropiados a la edad. - Beneficios del entrenamiento, riesgos y prevención. ● Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y 	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.			
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM	OD
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR
		1.3.			
		1.4.			
	<p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TM
		2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	B	SI	TR
		2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	B	AA	TR

<p>velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.• Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 30 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i>• Superación de la prueba de flexibilidad.• Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.		<p>2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p>	I	AA	TR
--	--	---	---	----	----

En la presente unidad se trata de llevar a la práctica el programa personal de actividad física.

UNIDAD 2: ENTRENÁNDOME					
Bloque Condición Física	1º trimestre: NOVIEMBRE	10 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</p> <p>1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</p> <p>1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p><u>1.6.</u> Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>- Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. 	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.			
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	AA	OD
		1.3.			
		1.4.			
	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TM
		1.5.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia, manteniéndose en carrera 30 minutos.			
		1.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.			
		1.5.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.			
		2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y	B	AA	EX TR

<ul style="list-style-type: none"> ● Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 30 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> ● Superación de la prueba de flexibilidad. ● Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 	de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.			
		2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	B	AA	TR
		2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	I	AA	TR

Esta unidad se desarrollará a lo largo del trimestre conjuntamente y combinándola con las unidades de condición física para que las sesiones sean más amenas.

UNIDAD 3: PRACTICO DEPORTES I					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: OCT-NOV-DIC	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E V
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. 2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. 3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. 5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. 6. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar. Especificaciones: Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo de cada modalidad deportiva autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador.	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	EV
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	EV
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	B	AA	EV
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	B	CS	EV
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	A	AA	EV
		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	SI	EV
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	SI	EV
		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	A	AA	EV

SEGUNDO TRIMESTRE

En la presente unidad se trata de llevar a la práctica el programa personal de actividad física.

UNIDAD 4: ENTRENÁNDOME II					
Bloque Condición Física	2º trimestre: ENERO-FEB-MARZO	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. 1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. 1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. 1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. 1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. 1.6. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. 1.7. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física. Especificaciones: Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.			
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	AA	OD
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	B	AA	OD
		1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. 1.5.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia, manteniéndose en carrera 30 minutos. 1.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 1.5.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I	AA	TM

disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones. <ul style="list-style-type: none"> • Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. • Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 30 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> • Superación de la prueba de flexibilidad. • Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	B	AA	EX TR
		2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TR
		2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	A	AA	TR

UNIDAD 5: EXPRESIÓN CORPORAL					
Bloque Condición Física	2º trimestre: ENERO-FEBREO	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>4.1. Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.</p> <p>4.2. Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	B	CC	EV
		1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	I	CC	EV
		1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	B	CC	EV
		1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	B	CC	TR

Esta unidad se desarrollará a lo largo del trimestre conjuntamente y combinándola con las unidades de condición física para que las sesiones sean más amenas.

UNIDAD 6: PRACTICO NUEVOS DEPORTES II					
Bloque Juegos y deportes	2º trimestre: FEB-MARZO	2 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s . E V
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <p>2.2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>2.3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>2.4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>2.5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p> <p>2.6. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p> <p>Especificaciones: Descubrir y practicar nuevas modalidades deportivas. Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo de cada modalidad deportiva autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador.</p>	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	EV
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	EV
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	B	AA	EV
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	B	CS	EV
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	A	AA	EV
		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	SI	EV
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	SI	EV
		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	A	AA	EV

UNIDAD 7: RELAJACIÓN					
Bloque Condición Física	2º trimestre: MARZO	5 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.8. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. 1.9. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.				
		1.1. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM	
		1.2. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	
		1.3. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	A	AA	

TERCER TRIMESTRE

En la presente unidad se trata de llevar a la práctica el programa personal de actividad física. También se pretende adquirir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición al objeto de saber elaborar un balance energético y los requerimientos nutricionales para una alimentación saludable.

UNIDAD 8: ENTRENÁNDOME III					
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL-MAYO	11 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. 1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. 1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. 1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. 1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. 1.6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. 1.7. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. 1.8. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física. <u>Especificaciones:</u>	3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	A	AA	TR
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	AA	OD
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	B	AA	OD
	4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. 1.5.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia, manteniéndose en carrera 30 minutos. 1.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 1.5.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I	AA	TM
		2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las	B	AA	EX TR

<p>- Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación. • Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 30 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i> • Superación de la prueba de flexibilidad. • Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto. 	los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.			
		2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TR
		2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	A	AA	TR

UNIDAD 9: ACTIVIDADES EN LA NATUALEZA					
Bloque actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-MAYO	9 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>1.1. Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</p> <p>1.2. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</p> <p>1.3. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>1.4. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>1.5. Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</p> <p>1.6. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de recorridos de orientación en el centro y fuera de él, en la ciudad y en la naturaleza, a partir del uso de elementos básicos de orientación como la brújula, el mapa y demás recursos de Internet. <p>Otras actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica del cicloturismo. 	<p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.	B	AA	EV
		1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	I	AA	TR
		1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	B	CM	TR

- Práctica de deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.					
--	--	--	--	--	--

Esta unidad se desarrollará a lo largo del trimestre conjuntamente y combinándola con las unidades de condición física para que las sesiones sean más amenas.

UNIDAD 10: PRACTICO DEPORTES III					
Bloque Juegos y deportes	1º trimestre: ABRIL-MAYO-JUNIO	3 sesiones	P o n d e r a c i ó n	C O M P	I n s · E V
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <p>2.2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>2.3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>2.4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>2.5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p> <p><u>2.6.</u> Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p> <p>Especificaciones: Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo de cada modalidad deportiva autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador</p>	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	EV
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	EV
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	B	AA	EV
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	B	CS	EV
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	A	AA	EV
		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	SI	EV
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	SI	EV
		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	A	AA	EV

4. RESUMEN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DEL CURSO.

Unidades	1º BACHILLERATO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
1. Preparando mi programa de actividad física – 2. Entrando a medida I – 4. Entrando a medida II. Condición Física y alimentación. – 7. Relajación. 8. Entrando a medida III	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.						3
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM	OD	1	2	3
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR	1		
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	B	AA	OD		2	
		1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TM	1	2	3
	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	B	SI	TR	1	2	3
		2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	B	AA	TR	1	2	3
		2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	I	AA	TR	1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
3. Práctico deportes I – 6. Práctico nuevos deportes II. – 10. Práctico deportes	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	EV	1	2	3
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	B	AA	EV	1	2	3
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	B	CS	EV	1	2	3
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	A	AA	EV	1	2	3

orte s III		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	SI	EV	1	2	3
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	SI	EV	1	2	3
		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	A	AA	EV	1	2	3
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
9. Acti vida des en la natu ralez a	1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.						3
		1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	I	AA	TR			3
		1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	B	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
5. Expr esió n corp oral.	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	B	CC	EV		2	
		1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	I	CC	EV		2	
		1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	B	CC	EV		2	
		1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	B	CC	TR		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
Actit udes , valo res y nor mas.	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	B	CS	TR	1	2	3
		1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	B	CS	TR			3
		1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	B	SI	TR			3
	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	B	CS	EV	1	2	3
		2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	B	CS	EV	1	2	3
		2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	I	CS	EV	1	2	3
		2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	A	AA	EV	1	2	3
	3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	I	SI	EV	1	2	3
		3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	A	SI	EV	1	2	3
		3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	I			1	2	3

<p>artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4. 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.</p>	3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	EX TR		2	
	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR	1	2	3
	4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	I	CD	TR	1	2	3

6. METODOLOGÍA.

1. Orientaciones metodológicas generales.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible**: permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa**: hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa**: debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva**: debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora**: propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica**: el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa**: deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - o Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - o Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - o Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - o Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).
- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás.

- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.
- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

2. Métodos y estilos de enseñanza.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

- El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

- **Nuevo modelo de Educación Deportiva.**

Este novedoso método de trabajo reparte responsabilidades y tareas entre los alumnos para facilitar y aumentar la eficiencia en el desarrollo de las sesiones. En este sentido se empiezan a trabajar y ofrecer propuestas interesantes de aplicación práctica como la aportada por García López, L.M. y Gutiérrez Díaz del Campo, D. (2016). “

Los roles distribuidos, que siempre deben girar y rotar para el paso de todos los alumnos, bien podrían ser:

1. Entrenador.
2. Segundo entrenador.
3. Árbitros y asistentes.
4. Encargados de material.
5. Relaciones externas.
6. Preparador físico.
7. Asistentes ante lesionados.
8. Encargado de material teórico y apuntes.
9. Cualquiera se necesite por la naturaleza de la UD.

La mejor manera de conseguir la implicación del alumnado en el desarrollo de una labor, es involucrar a éste en la realización de la misma. De esta forma, como desventaja se invierte una gran cantidad de tiempo al inicio del proceso, tiempo destinado a ejemplificaciones, explicación de normas y búsqueda de roles ideales mediante el análisis de las características del alumno. Pero esta pequeña premisa, es ampliamente recompensada en la obtención de resultados finales. En el caso del trabajo de deportes y actividades rítmicas grupales es un estilo de enseñanza magnífico, que logra implicar al alumnado y conseguir óptimas finalidades, siempre bajo la supervisión e individualización de apoyos y enseñanza por parte del profesor.

- **El método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

El trabajo por proyectos permite que los alumnos pongan en práctica sus conocimientos de manera autónoma y se involucren en su propio aprendizaje, construyéndolo de manera activa y COOPERATIVA. Esta forma de trabajar en el aula ayuda a tus estudiantes a aprender a aprender, les anima a participar y, logra un aprendizaje significativo.

Consiste en proponer a los alumnos un proyecto de investigación o desarrollo con unos objetivos concretos que deben conseguir. Los propios estudiantes deben organizarse, obtener la información, organizarla y elaborarla para solucionar el problema planteado.

Entre las ventajas más importantes destacan: Afianza mejor los conocimientos, permite el trabajo multidisciplinar, utiliza las nuevas tecnologías, ejercita destrezas sociales, sirve de preparación para la vida. ¿Qué debes tener en cuenta al trabajar por proyectos? Elegir un proyecto motivador, conseguir el equilibrio entre autonomía y control, plantear un trabajo bien estructurado. Desde nuestra área se permiten infinitas posibilidades en el Trabajo por Proyectos. Veremos ejemplos en el desarrollo de las Unidades Didácticas de Atletismo, Salud y Acrosport.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos(deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

Añadimos algunas orientaciones metodológicas para la enseñanza de la educación física basadas en Sánchez Bañuelos (1984); Blázquez (1990). Así diremos que:

- Debe existir una relación íntima entre Técnica de enseñanza y la tarea a enseñar.
- Daremos un tratamiento global a las habilidades y destrezas motrices.
- Adaptaremos las características evolutivas de la pubertad.
- El desarrollo de las habilidades partirá de las básicas
- Conviene plantear situaciones de carácter individual.
- Material diversificado, sin supeditar el logro del éxito.
- Individualizaremos la práctica.
- No existe una regla generalizada.

Una metodología estancada, sin evolución ni adaptación a los nuevos tiempos y nuevas tecnologías, sería una metodología ineficaz y estéril. Por ello, nuestra área se presenta como una oportunidad para la presencia y práctica de nuevos modelos y técnicas educativas, dado su marcado carácter práctico. Algunos de ellos son:

Flipped Classroom (Aula Invertida)
 Aprendizaje Cooperativo
 Gamificación
 Design Thinking
 Aprendizaje Basado en el Pensamiento
 Aprendizaje Basado en Proyectos
 Aprendizaje Basado en Competencias
 Nuevo modelo educación deportiva

3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios.

a. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 55 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

b. Agrupamientos.

La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.

La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

c. Espacios.

Las instalaciones y espacios disponibles para la actividad física en el IES Juan D'Opazo son:

1. Sala Escolar Tipo 2 de 30 por 17 metros.
2. Sala Escolar Tipo 1 de 15 por 8 metros.
3. Pista Polideportiva Exterior dimensiones 27x18 metros (tiene marcado un campo reducido de fútbol-sala y balonmano, voleibol y tenis).
4. Pista Polideportiva 20x12 metros (tiene marcado un campo de voleibol y dos canastas sin campo marcado).

Se utilizan también las aulas para impartir las clases teóricas. Esta situación de pandemia

COVID-19 ha obligado que los grupos que se unen como segundo D y PMAR tengan preferencia en el uso de las instalaciones cubiertas al no disponer de aulas con las medidas de separación necesarias para mantener la distancia de seguridad.

El Departamento recurre también a las instalaciones municipales para realizar las actividades complementarias fuera del centro escolar. En la situación que estamos viviendo las actividades complementarias y extracurriculares quedan suspendidas hasta valorar la evolución de la pandemia.

El Departamento elabora al inicio de cada trimestre un planning de utilización de las instalaciones para asignar el orden de prioridad sobre una u otra sala deportiva cuando concurren dos profesores a la vez en una misma hora lectiva. El hecho de que la orientación deportiva de cada sala sea diferente nos obliga a realizar una rotación para poder llevar a cabo los diferentes tipos de contenidos. Dicha circunstancia repercute en la aplicación de las unidades didácticas ya que nos vemos obligados, en muchos casos, a interrumpir temporalmente una unidad, cuando cambiamos de una instalación a otra, para retomarla en el siguiente cambio. Evitar estas situaciones es complicado debido a los diferentes contenidos entre un curso y otro y las diferentes temporalizaciones de las unidades por lo que hemos tomado el acuerdo de rotar cada dos semanas al menos que circunstancialmente se pueda hacer cada tres semanas.

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento dispone del material de Educación Física convencional suficiente para llevar a cabo el programa, aunque para el presente curso no será necesario adquirir material debido a la situación que vivimos de pandemia y las limitaciones que tenemos en la actualidad, según la evolución de la misma se irán revisando las necesidades. Dispone asimismo de material audiovisual (ordenador, equipo de música, televisor, cañón proyector portátil).

Es intención del Departamento mejorar el material bibliográfico de la biblioteca con el fin de facilitarles a los alumnos la realización de trabajos y/o la ampliación de conocimientos.

El Departamento no utiliza libro de texto, facilitando los conocimientos teóricos mediante apuntes que se encuentran disponibles tanto en fotocopias como en Internet a través de la página WEB del instituto como del blog perteneciente al Departamento.

Indicar que también se utilizan las TIC para transmitir los aspectos conceptuales (a través de programas como Powerpoint).

El Departamento utiliza desde este curso la **Plataforma de Classroom** para la comunicación directa con el alumnado, esta herramienta nos ayuda a comunicarnos y transmitir las actividades que el alumnado deber realizar en los supuestos que vienen reflejados en el Plan de Contingencia del Departamento.

El Departamento dispone de una **Plataforma de enseñanza "Moodle"** a través de la cual los alumnos realizan múltiples actividades de enseñanza como: transmisión de información, apuntes, entrega y realización de trabajos, realización de cuestionarios, encuestas, etc.

El Departamento también quiere elaborar una base de datos que recoja toda la información relativa a la enseñanza (datos personales, notas, resultados de tests físicos, observaciones, etc.).

8. INCLUSIÓN EDUCATIVA.

Los pilares básicos de todo proceso de enseñanza-aprendizaje son Motivación, Conocimientos, e Inteligencia, debemos considerar este triángulo en cualquier circunstancia educativa, ya que, si obviamos alguno de ellos, el proceso no tendrá éxito. No obstante, son diferentes en cada alumno/a, lo que hace necesario concretar un plan de actuación abierto y flexible si queremos tener éxito en nuestra labor. De ahí que preferimos nombrar el término ALUMNO CON CAPACIDADES DIFERENTES ante otros que nos recuerdan a épocas con acciones más segregadoras y discriminativas.

Al respecto, nuestro sistema educativo se dota de diversos instrumentos para dar respuesta a esta situación, es a través de lo que se conoce como Atención a la Diversidad / Inclusión educativa, centrada en una atención, lo más PERSONALIZADA E INDIVIDUALIZADA posible. Esta atención a la diversidad será el conjunto de intervenciones que, desde una oferta curricular común, ofrecen respuestas diversificadas y diferenciadas según las características y peculiaridades del alumno/a. Por lo tanto, la atención a la diversidad es una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a todos los alumnos/as.

De sobra está justificada esta INCLUSIÓN EDUCATIVA en el proceso de programación, pero curricularmente su presencia se plasma EN NUESTRO MARCO REGIONAL SOBRE INCLUSIÓN: **El Decreto 85/2018, de 20 de noviembre**, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha y en la Resolución de 26/01/2019, de la Dirección General de Programas, Atención a la Diversidad y Formación Profesional, por la que se regula la escolarización de alumnado que requiere medidas individualizadas y extraordinarias de inclusión educativa.

La planificación de la programación ha de tener en cuenta unas finalidades básicas:

- Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- Facilitar el proceso de socialización y autonomía de alumnos y alumnas.
- Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
- Evitar o disminuir el absentismo y el abandono escolar.

Durante toda esta etapa en la que se desarrolla la ESO, las diferencias individuales se acentúan. Por lo tanto, el docente deberá calibrar su intervención pedagógica para dar respuesta a cada una de las necesidades que los alumnos plantean.

El Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, distingue las siguientes medidas de atención a la diversidad en la etapa de Secundaria:

- a) **Las medidas de inclusión promovidas por la Consejería** incluyen entre otras programas de mejora de la convivencia del centro; dotación de recursos personales, materiales, organizativos y formativos; control del absentismo y abandono escolar etc.
- b) **Las medidas de inclusión a nivel de centro** incluyen proyectos de innovación; programas preventivos; agrupamientos flexibles, desdobles; la agrupación de materias en ámbitos; programas de acogida para el alumnado, etc.
- c) **Las medidas de inclusión a nivel de aula** incluyen métodos de aprendizaje a través de la interacción como son los talleres de aprendizaje, el aprendizaje cooperativo, el trabajo por áreas o proyectos, los grupos interactivos etc.; las estrategias organizativas de aula como, trabajo por rincones, la co-enseñanza, bancos de actividades, la organización de contenidos por interés, etc.; refuerzo de contenidos dentro del aula; tutoría individualizada; los programas de profundización o enriquecimiento; ajustes metodológicos, etc.
- d) **Las medidas individualizadas** incluyen adaptaciones de acceso al currículo; adaptaciones en temporalización y presentación de contenidos; adaptaciones en la metodología didáctica y en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación o adaptaciones curriculares de profundización y ampliación, entre las más importantes. Se deberán recoger en su respectivo PLAN DE TRABAJO.
- e) **Las medidas extraordinarias** son las que implican cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos que requieren una evaluación psicopedagógica previa, un dictamen de escolarización y el conocimiento de las familias. Se deben tomar cuando se han agotado las medidas anteriores y requieren un seguimiento continuo por parte del tutor/a con el asesoramiento del/o la responsable de Orientación.

Estas medidas extraordinarias incluyen las adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria de un año en Infantil y Primaria, la flexibilización curricular para el alumnado de altas capacidades, las exenciones y fragmentaciones de materias en Bachillerato, los Programas Específicos de Formación Profesional y la escolarización combinada.

Las adaptaciones curriculares significativas (son las medidas extraordinarias más comunes), suponen la modificación de los elementos del currículo que afectan al grado de consecución de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. Se realizan en Educación Infantil, Primaria y Secundaria, y deben recogerse en un PLAN DE TRABAJO.

Todas las tipologías de ACNEAE, son las que deben conllevar como **PRINCIPAL MEDIDA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** la realización de un PLAN DE TRABAJO (P.T.) para cubrir esa demanda de atención a la diversidad. Esta denominación es actualmente complementada por los Programas de Refuerzo Educativo, PR, cuando el alumno no supere una parte de la materia o la tenga pendiente del curso anterior.

Resumiendo, a continuación se exponen las medidas que van a vertebrar nuestra acción educativa en base a lo expuesto con anterioridad:

a) Medidas de aplicación ordinaria.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.
- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

b) Medidas de aplicación extraordinaria.

1. Alumnos con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAES).

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

Según **Montserrat Cumellas (2000)** las funciones del profesor/a de Educación Física para ser competentes en cuanto al trato de la diversidad son:

- a. Estar bien informado sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo físico del ACNEAE para programar correctamente los contenidos y objetivos. Importancia del aprendizaje significativo, de los conocimientos previos ya que condicionaran lo que aprenderá.
- b. Adaptar el currículum del ACNEAE y ayudar a que sea consciente de sus posibilidades para conseguir el nivel más alto posible de desarrollo y aprendizaje.
- c. Garantizar equilibrio entre el ACNEAE y la adquisición curricular con las condiciones adecuadas.
- d. Provocar que el alumno/a se enfrente a dificultades que pueda llegar a resolver respetando su movilidad y no "sufriendo" si no puede realizarlo como los demás.
- e. Utilizar las estrategias necesarias para que el alumno/a adquiera seguridad y movilidad
- f. Conseguir que el grupo clase sea tolerante y valore a las personas por lo que son y no por lo que les falta y que dentro de la clase se dé una dinámica de grupo integradora.
- g. Encontrar, el equilibrio justo entre la exigencia y la sobreprotección, actitudes que impide que los ACNEAE sean responsables e interfieren en su crecimiento personal.
- h. Tener muy presente a la familia a la que se debe asesorar y tener en cuenta que ésta puede a menudo ayudar y colaborar con para conseguir una mejor escolarización.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Quedan **SUSPENDIDAS** en un principio debido a la situación epidemiológica actual para el presente curso escolar 2021/2022 en base a:

Resolución de 23/07/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas para el curso 2020-2021 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

...”El apartado referido a la “concreción anual de los aspectos organizativos de carácter general del centro” debe ser coincidente con lo establecido en el Plan de Contingencia o remitir el contenido de este apartado a dicho Plan.

Igualmente, para el curso 2020-2021 la planificación de las actividades complementarias y extracurriculares deberá tener en cuenta la posible evolución de la pandemia y las recomendaciones sanitarias en cada momento”...

Entendemos por tanto la prórroga de dicha resolución para el presente curso 2021-2022. Si dicha situación evoluciona de forma positiva y se volvieren a permitir, se realizarían las planificadas con posterioridad.

Plan de Contingencia IES Juan Dopazo

“Las actividades complementarias y extraescolares quedarán momentáneamente suspendidas o aplazadas hasta que la evolución de la pandemia propicie su realización. Se suspenden de manera cautelar las competiciones deportivas y las salidas del centro para ciertas actividades. Las charlas en el centro se podrán llevar a cabo siempre que se puedan organizar para un grupo concreto en su aula de referencia.”

La Planificación que aportamos seguidamente corresponde a un supuesto donde la situación revierta y las Autoridades Educativas permitan el desarrollo de las mismas: ante este supuesto preferimos dejar reflejadas las actividades que nuestro Departamento desarrollaría en este supuesto.

1. OBJETIVOS

- Dotar al alumno/a de una educación integral a través de actos y manifestaciones culturales y deportivas, que cubra sus necesidades, apetencias y desarrollo de aptitudes.
- Poner al alumno/a en contacto con experiencias nuevas, vivas y estimulantes, existentes en el entorno social que le rodea.
- Abrir nuevos cauces de participación que permitan a los alumnos/as desarrollar sus iniciativas personales, sus inquietudes, sus valores, contribuyendo así a una sólida formación de su carácter y personalidad.
- Fomentar en los alumnos/as una verdadera conciencia deportiva, sensibilizándoles sobre la práctica de la Actividad Físico- Deportiva, como vía para mejorar su adaptación al medio social; fomentando especialmente los valores deportivos: solidaridad, compañerismo, entrega, cooperación, nobleza, caballerosidad, respeto a las normas y disciplina del juego limpio, etc.
- Favorecer una política preventiva de salud pública e higiene, a través de la mentalización y sensibilización de la práctica diaria de AF como elemento de salud pública e higiene.
- Fomentar la AF como elemento preventivo contra el ocio mal empleado: droga, delincuencia, etc.
- Dar la mayor participación activa al alumnado, para que sean los verdaderos artífices de todo este proyecto a través de sugerencias, ideas, iniciativas y formando parte de las comisiones de trabajo, actuando al frente de cada una de ellas en una autogestión, responsable y compartida.

2. Plan general de actividades.

Está dividido en bloques de actuación, dentro de cada uno de ellos se realizarán las actividades que las posibilidades permitan: infraestructuras, económicas, etc.

Las actividades complementarias y extraescolares del Departamento de Educación Física propuestas son las siguientes:

A) Actividades complementarias.

Competiciones deportivas.

Internas:

- Campeonato de Atletismo y Natación.
- Campeonato de deportes de equipo: se desarrollará durante los recreos, jugándose las finales durante la semana cultural.
- Campeonato de ping-pong y bádminton: se desarrollará durante los recreos, jugándose las finales durante la semana cultural.
- Gymkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.

- **Inter-Centros.** Se realizarán encuentros con otros institutos de la localidad.

Las fechas de estas actividades están por determinar.

Las actividades programadas para cada curso son:

1º ESO	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
		Senderismo	Marcha a pie, Juegos de rastreo y orientación
	Salida a la piscina	Cicloturismo	

2º ESO	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
		Salida a la pista de atletismo	Senderismo, Juegos de rastreo y orientación
		Cicloturismo	

3º ESO	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
		Salida a la piscina	Cicloturismo
			Orientación en el parque

4º ESO	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
		Salida a la pista de atletismo. Cicloturismo	Orientación en la naturaleza. Cicloturismo

1º BAC	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
-------------------	---------------	---------------	---------------

		Salida a la piscina	Cicloturismo
		Spartan Race. Carreras obstáculos en un espacio natural.	Actividades multiaventura

El lugar y fechas de realización de algunas de las actividades en la naturaleza se determinarán posteriormente por el Departamento.

B) Actividades extraescolares.

- **Esquí.**

Se ofertará a los **niveles de 3º y 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato**, la duración será de tres a cinco días. Se estudiarán las fechas más viables para el presente curso de forma que la actividad académica se resienta lo menos posible.

- **Visita y excursión a Xanadú (Móstoles).**

Objetivos: Conocer e iniciarse en la práctica del esquí. Se ofertará de **1º a 3º de ESO**.

- **Visita a un entrenamiento del Real Madrid.** Se ofertará a **1º y 2º de ESO**.

- **Charlas-coloquios sobre temas deportivos.**

- **Actividades de multiaventura en la naturaleza.**

Objetivos: conocer e iniciarse en la práctica de deportes en la naturaleza y en el medio acuático. Se ofertará a **todos los niveles**.

Gran evento deportivo: Mutua Madrid Open 2019 (Madrid), se ofertará para alumnos de 1º de bachillerato.

C) La tercera sesión de educación física.

Para que la actividad física tenga efectos positivos sobre la competencia motriz, ha de realizarse al menos tres veces a la semana; por lo que es importante concienciar al alumnado de practicar, por su cuenta, al menos un día más a la semana.

A los **alumnos de 4º de la ESO y 1º de Bachillerato** se les propondrán, con carácter voluntario, una tercera sesión de Educación Física para que puedan llevar a cabo sus programas personales de acondicionamiento físico mientras se desarrollen estos. El día elegido y la hora se decidirán posteriormente.

10. EVALUACIÓN.

10.1. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN.

<u>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.</u>	
Escalas de evaluación.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas, así como para valorar procedimientos.
Listas de control.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas, así como para valorar procedimientos.
Registro de anécdotas.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas.
Trabajos	Se utilizarán para evaluar los contenidos conceptuales
Cuestionarios o exámenes objetivos	Se utilizarán para evaluar los contenidos conceptuales. Podrán ser de respuesta corta, de texto incompleto, de emparejamiento, de opción múltiple o de verdadero o falso
Tests motores	Sirven para evaluar el rendimiento físico y motor del individuo.
Pruebas de ejecución	Se utilizarán para evaluar habilidades motrices como las técnicas deportivas
Pruebas funcionales	Sirven para evaluar la respuesta de los sistemas orgánicos y fisiológicos al esfuerzo.
Autoevaluación	Para recabar información sobre el proceso de enseñanza y sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.
Coevaluación	Se utilizarán para evaluar las actuaciones grupales en los contenidos de expresión corporal

10.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

• Cálculo de la nota del curso.

La nota final del alumno vendrá determinada por la superación de los estándares (básicos, intermedios y avanzados) que componen el curso. Se calculará la nota de los estándares superados fijando a los estándares básicos como los estándares de obligado cumplimiento y superación para conseguir superar el curso.

• Cálculo de la nota de la evaluación.

Para obtener la calificación de la evaluación se medirá el nivel de logro alcanzado en los diferentes CRITERIOS DE EVALUACIÓN, a partir de cada uno de los estándares incluidos de acuerdo a la siguiente escala:

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
No conseguido	Aceptable	Bien	Muy Bien	Excelente
0-4	5	6	8	10

Es decir, los niveles 2, 3, 4 y 5 se considerarán como conseguidos y el nivel de logro 1 será el que se interprete como no conseguido.

Posteriormente, cada estándar será ponderado en función de su categorización.

- **Categorización de los estándares de aprendizaje evaluables.**

Los estándares de aprendizaje evaluables se han estructurado en tres categorías: **básicos, intermedios y avanzados**. Las ponderaciones para cada uno de ellos es la siguiente:

BÁSICOS	INTERMEDIOS	AVANZADOS
60 %	30 %	10 %

Para calcular la nota de la evaluación cada estándar será ponderado en función de su categorización.

La CALIFICACIÓN CURRICULAR TOTAL será la suma de las calificaciones obtenidas en cada bloque:

CALIFICACIÓN TOTAL = calif BÁSICOS + calif INTERMEDIOS + calif AVANZADOS

Observaciones:

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantizará la SUFICIENCIA en la evaluación. Es decir, en el caso hipotético de que un alumno tuviera conseguidos todos los estándares de aprendizaje básicos, sin haber conseguido ningún estándar intermedio ni avanzado, obtendría SUFICIENTE como calificación curricular en esa unidad.
- El **referente para la calificación será el Criterio de Evaluación**.
- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BASICOS, restará proporcionalmente puntuación de la calificación total de este bloque de estándares básicos.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcularán en función del nivel de logro alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques.

El departamento elaborará una hoja de Excel para realizar los cálculos pertinentes de forma automática.

10.3. PLANES DE TRABAJO DE ALUMNO: ALUMNOS DE PMAR, ALUMN@S REPETIDORES/AS, ALUMN@S CON ESTÁNDARES PENDIENTES

Se desarrollará en los puntos 10.4, 10.5, 10.6 (ver anexos)

- Planes de trabajo alumn@s de PMAR.

Deben seguir las orientaciones del profesor/a que imparta la materia, deberán participar de forma activa en las clases y observados cumpliendo con una Lista de Control que el profesor/a le hará saber al alumn@, además, deberá realizar (si el profesor/ra considera necesario) los cuestionarios de la Plataforma que tiene el Departamento de Educación Física y que les sirvan para completar la información sobre los contenidos tratados durante el Curso Académico.

- Recuperación de estándares de una evaluación.

Los alumn@s con los estándares no superados de una o varias evaluaciones o contenidos pendientes de un Curso Académico deberán recuperarlos en la evaluación siguiente o cuando establezca el profesor/a según el curso a recuperar. El profesor /a establecerá para cada alumn@ un **plan de trabajo individual** que deberán llevar a cabo los propios alumn@s, contando con la ayuda del profesor/a cuando fuese necesario.

En el caso de que el alumn@ no recupere dicha evaluación tendrá que presentarse a las pruebas de junio. Cuando el alumn@ sólo tenga suspensa una evaluación deberá recuperar sólo los contenidos y estándares no superados.

- Planes de trabajo para alumn@s repetidores.

El alumn@ deberá realizar los cuestionarios que considere el profesor/a pertenecientes a la plataforma que tiene el Departamento de Educación Física y que complementen, formen y ayuden al alumn@ a recordar y actualizar sus conocimientos, transformados en los estándares que más dificultad encontró en el curso que repite. Se establece como aprobado el curso anterior si se superan los estándares del Curso superior, entregando y realizando los "Cuestionarios" o trabajos que completen los contenidos de forma obligatoria del curso que esté realizando el alumn@.

- Evaluación Ordinaria.

Los alumnos / as que no hayan alcanzado las competencias mínimas una vez concluido el proceso normal de evaluación tendrán derecho a una prueba final que evaluará los estándares no superados durante el Curso. Este tipo de Evaluación constará de una hoja de observación sobre los estándares que durante el curso no ha superado el alumn@ pudiendo hacer referencia a:

1. Pruebas de condición física y de habilidad motriz.
2. Prueba de conceptos (cuestionarios, pruebas objetivas y trabajos).

Para superar la prueba ordinaria será necesario superar los estándares básicos del Curso correspondiente.

- Evaluación Extraordinaria

Según la Resolución de 28/08/2019 donde se fija la Evaluación Extraordinaria para final de Curso (Junio), el alumn@ deberá superar los estándares básicos que no haya aprobado durante el curso y/o la Evaluación Ordinaria de forma obligatoria. Todas las pruebas deberán incluir estos estándares suspensos para dar oportunidad al alumn@ para superarlos. El profesor@ aplicará de forma autónoma las pruebas correspondientes (listas de control, hojas de observación tanto para pruebas físicas como para elementos de deportes individuales o colectivos, pruebas objetivas, cuestionarios...etc).

Durante el período comprendido entre la evaluación Ordinaria y la evaluación Extraordinaria cada profesor/a del Departamento deberá hacerse cargo de sus alumn@s con estándares superados y con estándares no superados durante el Curso; y adaptar a todos ellos actividades de refuerzo y ampliación a los primeros y actividades que permitan la recuperación a los segundos. Durante este período el Departamento organizará este tipo de actividades en forma de talleres sobre aspectos relevantes, organización de torneos donde se desarrollen los contenidos de forma jugada introduciendo elementos de **gamificación** desarrollada al efecto para hacer más atractiva la materia durante este período.

10.4. ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.

La recuperación de los cursos pendientes consistirá en la realización de un trabajo y/o Cuestionarios de la plataforma (del Curso actual o del Curso anterior si no hiciera los del curso presente) por trimestre. En el caso de que no se entreguen en la prueba ordinaria de junio, o bien los trabajos o cuestionarios no superaran los estándares básicos del Curso pendiente, el alumno deberá presentarse a la prueba extraordinaria. Además el alumno podrá recuperar el curso anterior aprobando el curso presente y realizando los cuestionarios del curso presente.

En los anexos se puede encontrar las tareas de recuperación para cada nivel.

10.5. ALUMNOS REPETIDORES (CON LA EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSA EL CURSO ANTERIOR).

Los alumnos repetidores que hubiesen aprobado la materia el curso anterior tendrán un tratamiento idéntico a los demás alumnos.

Los alumnos repetidores que hubieran suspendido la materia el curso anterior serán objeto de un seguimiento particular. Se recabará información (tutor del curso anterior, profesor, alumno, familia) sobre los motivos por los que la materia no fue superada (asistencia, comportamiento, falta de interés, esfuerzo y participación), y se establecerán las medidas didácticas y metodológicas oportunas para evitar en lo posible un nuevo fracaso. Deberán aprobar el curso presente y realizar un repaso o ampliación de conocimientos que le permitan compensar los estándares no aprobados en el Curso anterior (Cuestionarios de nuestra plataforma o trabajos

10.6. ALUMNOS DE PMAR.

Para los alumnos de PMAR que, normalmente, suelen tener mayores dificultades en el aspecto conceptual (no en el aspecto motor), se facilitará la enseñanza-aprendizaje adecuando la metodología y la evaluación a sus niveles de conocimiento.

10.7. ASISTENCIA.

La asistencia a clase es obligatoria para todos los alumnos /as, y todos los alumno/as deben cursar esta materia incluidos aquellos/as que padezcan alguna incapacidad. El profesor, en este caso, adaptará los objetivos y contenidos a sus posibilidades.

Las ausencias se justificarán de la siguiente forma:

- Ausencia inferior a una semana: bastará un justificante de los padres.
- Ausencia superior a una semana: justificante médico.

Si el profesor estimase que el período de baja ha sido excesivamente prolongado y le ha impedido al alumno practicar contenidos importantes y alcanzar los objetivos mínimos, deberá programar medidas de recuperación específicas para dichos contenidos, si fuese posible en esa misma evaluación y si no en las siguientes.

10.8. ALUMNOS LESIONADOS, ENFERMOS O DISCAPACITADOS.

Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física alguna.

En ambos casos, deberán aportar el correspondiente certificado médico indicando:

- Tipo de enfermedad, lesión o discapacidad.
- Tiempo probable de baja.
- Ejercicios contraindicados y ejercicios beneficiosos (si los hubiera).

- **Alumnos con discapacidad física grave y permanente.**

Son aquellos alumnos que tienen una patología crónica grave que les impide la práctica de cualquier actividad físico-deportiva.

Para estos alumnos que no pueden realizar la parte prodedimental, la evaluación se centrará en los contenidos conceptuales y actitudinales que se verán incrementados con actividades del tipo siguiente:

- o Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- o Realizar comentarios de prensa sobre temas de actualidad.
- o Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- o Diario de clase.
- o Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- o Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- o En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- o Participar en la colocación y recogida de material.
- o Colaboración con el profesor en tareas de anotador, juez, observador, etc.

- **Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos.**

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación

(enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

10.9. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS Y DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

a) Resumen de las actuaciones del Departamento en el proceso de enseñanza.

FASE PREACTIVA	FASE INTERACTIVA	FASE POSTACTIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar o revisar la programación didáctica y las programaciones de aula. • Decidir la organización de tiempos, espacios y los recursos didácticos básicos que van a utilizarse para trabajar los contenidos y los criterios de uso. • Diseñar el modelo de informe de evaluación sobre la progresión de los aprendizajes y cómo será comunicado a los padres y a los propios alumnos. • Diseñar el procedimiento, instrumentos y calendario para evaluar la práctica docente. • Diseñar las actividades complementarias y extraescolares y las actividades de perfeccionamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar las actuaciones pedagógicas en el caso de los alumnos que no alcancen el nivel establecido. • Analizar los resultados globales de cada evaluación. • Evaluar las programaciones didácticas e introducir, si es necesario, las correcciones oportunas. • Informar sobre la progresión de los aprendizajes a los padres y a los propios alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar, diseñar y realizar las pruebas necesarias para los alumnos con la materia pendiente. • Resolver las reclamaciones derivadas del proceso de evaluación que los alumnos formulen al Departamento y emitir los correspondientes informes. • Analizar los resultados obtenidos. • Evaluar la práctica docente, revisar las programaciones e introducir las correcciones oportunas. • Evaluar el funcionamiento del Departamento • Elaborar la memoria final de curso.

b) Indicadores de logro del proceso de enseñanza.

a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias.

- Analiza el porcentaje de suspensos y aprobados en la materia.
- Analiza los estándares no aprobados por los alumnos.
- Adapta los estándares a los alumnos ACNES o ACNEAES.

b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

- Revisa el estado del material.
- Revisa si el material utilizado es suficiente para el desarrollo de la materia.
- Actualiza el inventario de recursos didácticos.

- Recibe formación sobre la actuación de recursos didácticos.

c) Distribución de espacios y tiempos.

- Adecúa el tiempo necesario para las actividades tanto teóricas como prácticas de cada una de las unidades didácticas.
- Utiliza los espacios necesarios para cada actividad.

d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados.

- Utiliza la metodología adecuada a cada contenido.
- Investiga nuevas posibilidades pedagógicas.

e) Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables.

- Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.
- Planifica las clases de modo flexible preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades e intereses del alumnado.

f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados.

- Utiliza los instrumentos de evaluación adecuados dependiendo de los estándares de aprendizaje.

11. TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD.

En nuestra materia existen contenidos que, por su similitud con los propios de otras materias, pueden favorecer actuaciones conjuntas de un grupo de profesores de distintas asignaturas, lo que contribuirá a que al alumno adquiera una visión global de la realidad, fije conocimientos y además evitaremos repeticiones innecesarias.

Dentro de la programación de Educación Física, la relación interdisciplinar se establecería con las siguientes áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Conocimiento anatómico y fisiológico del cuerpo humano y fundamentos de la nutrición, del bloque de contenidos de Condición Física y Salud. Conceptos relacionados con el medio ambiente, e impacto ambiental de las actividades físicas y deportivas.
- **Geografía e Historia:** Trabajaríamos conceptos relacionados con la historia de Daimiel, particularidades urbanísticas, monumentos, fundación....
- **Lengua Castellana y Literatura:** Criterios adecuados para la presentación de trabajos, fichas y documentos en la asignatura de EF.
- **Educación Plástica y Visual:** Aspectos relacionados con la expresión del cuerpo, puesta en práctica de la creatividad e imaginación en las representaciones.
- **Matemáticas:** la relación interdisciplinar radica en el tratamiento y manejo de datos, cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y elaboración gráfica de curvas de rendimiento en la Condición Física y Salud.
- **Música:** Especial relación en las actividades Expresión Corporal. Reconocer tiempos musicales y estructurar su movimiento en base a ello.
- **Tecnología:** En la construcción y arreglo de Material
- **Plan de lectura:** Se desarrolla en todas las Unidades Didácticas.

12. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

La finalidad de estas medidas será fomentar el hábito y el gusto por la lectura y contribuir a mejorar la práctica de la lecto-escritura.

La contribución del área de Educación Física para estimular la lectura y la expresión oral y escrita se concretarán en las siguientes actuaciones:

- Lectura de textos, libros o documentos, impresos o en Internet para la confección de trabajos.
- Exposición oral de trabajos.
- Confección y posterior exposición de bibliografías del deportista que más admire (actividad trimestral).
- Redacción a mano de los trabajos escritos (hasta 3º de la ESO).
- Corrección de trabajos y exámenes puntuando las faltas de ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

13. INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS.

La información a las familias de manera oficial será periódica y se realizará a través de varios canales de comunicación. En primer lugar y a principio de curso mediante comunicados por escrito informando de todo lo relativo a normas de comportamiento, hábitos de higiene, equipamiento, justificantes de asistencia y evaluación esta comunicación se establecerá por dos canales: Plataforma Classroom y Delphos Papas.

La comunicación de las notas se efectúa a través del Boletín de notas que irá acompañado, cuando la evaluación sea negativa, de un informe complementario indicando los objetivos y contenidos no superados y el Plan de Trabajo Individualizado, con las tareas y actividades a realizar para recuperar la materia y las fechas de las pruebas.

Cuando surja alguna incidencia importante y urgente que comunicar, por ejemplo, un comportamiento inadmisibles, detección de alguna posible patología, lesión, etc., la comunicación será inmediata mediante llamada telefónica.

Otro de los canales de comunicación que se utiliza para transmitir la evolución del alumno en la materia se realiza a través del tutor del curso cuando éste ha de reunirse con las familias.

Además, cada profesor consta en su horario oficial, como es preceptivo, de una hora de atención a familias para aquellos padres que lo deseen puedan ponerse en contacto con los profesores.

14. ANÁLISIS Y ESTUDIO DE LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO 2020-2021. PLAN DE CONTINGENCIA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Todos los aspectos que aparecían referenciados a la Programación del Curso pasado se han cumplido dentro de nuestro Departamento. Consideramos que una valoración general del mismo nos ha ayudado a trabajar sobre los supuestos que este Curso 2021-2022 se han planteado. Consideramos que el desfase del alumnado durante la fase de confinamiento que pasamos dos cursos atrás ha sido mínimo y este curso debido a la situación de excepcionalidad que estamos viviendo se han programado contenidos para compensarlos. Se han implementado nuevos instrumentos de valoración y desarrollo de las Unidades didácticas orientadas a la consecución de esos objetivos: Classroom, Moodle, la nueva organización de los tiempos de clase (centrándonos en una actividad más completa para el alumnado, donde se analicen las sesiones para que el tiempo de trabajo físico con mascarilla sea el justo sin intensidad), herramientas nuevas de control de dicha actividad (cuestionarios a través de Classroom sobre las experiencias vividas en clase y las apreciaciones personales del alumnado al respecto)...etc.

En este sentido el Departamento presenta un Plan de Contingencia para organizar nuestra materia en los dos escenarios posibles:

.- Nueva normalidad, niveles de alerta 1 y 2. Se garantizará la presencialidad para todos los niveles y etapas del sistema educativo, al tratarse de un escenario de baja transmisión.

.- Niveles de alerta 3 y 4. Al tratarse de un escenario de alta transmisión, en el caso excepcional de que no se pudieran cumplir las medidas, se podría pasar a semipresencialidad en los diferentes niveles educativos a partir de 3º de la ESO, incluido este. La suspensión generalizada de la actividad lectiva presencial de forma unilateral por parte de la Comunidad Autónoma únicamente se adoptará ante situaciones excepcionales, tras la presentación en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

PLAN DE CONTINGENCIA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2021/2022

14.1. Normativa y documentos de referencia

1. Las Medidas de Prevención, Higiene y Promoción de la salud frente al Covid-19 en los centros educativos para el curso 2021-2022 son aprobadas por la Comisión de Salud Pública el 18 de mayo de 2021, complementados con otras medidas transversales y específicas. Medidas que fueron ratificadas el 2 de junio de 2021 mediante el Acuerdo del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, adoptado en coordinación con el Conferencia Sectorial de Educación, sobre la Declaración de Actuaciones Coordinadas en Salud Pública frente al Covid-19 para centros educativos durante el curso 2021-2022.

Asimismo, contempla las medidas adoptadas mediante Acuerdo del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud celebrado el día 07 de septiembre de 2021.

2. Plan de Contingencia del IES JUAN DOPAZO (Daimiel). Septiembre 2021.

3. Plan de Inicio de Curso del IES JUAN DOPAZO (Daimiel). Septiembre 2021.

14.2. Introducción

El modelo educativo de Castilla la Mancha apuesta por seguir con un modelo presencial siempre y cuando las condiciones sanitarias lo permitan. Para poder llevarlo a cabo se han tomado ciertas medidas de seguridad sanitaria con unos protocolos que cada centro ha adaptado a sus características. Como la situación sanitaria es imprevisible se han planteado tres escenarios posibles para poder actuar con eficacia en caso de que la situación cambie (presencial, semipresencial y no presencial).

Los escenarios posibles que nos podremos encontrar en función de la evolución de la pandemia:

- Nueva normalidad, niveles de alerta 1 y 2.
- Niveles de alerta 3 y 4.

14.3. Modelos de Formación:

1. Presencial: Será el modelo a aplicar, con carácter general, en la Nueva Normalidad.
2. Semipresencial: Se utilizará en situaciones excepcionales de los niveles de alerta 3 y 4 a partir del nivel de 3º de ESO, o para alumnos/as de cursos inferiores no vacunados y que deban guardar cuarentena.
3. No presencial: La suspensión generalizada de la actividad lectiva presencial de forma unilateral por parte de la Comunidad Autónoma únicamente se adoptará ante situaciones excepcionales, tras la presentación en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

En previsión de ello debemos determinar:

1. Los medios de información y comunicación con alumnado y familias.
2. Las herramientas digitales y plataformas en las que se desarrollaría el proceso de enseñanza-aprendizaje, incluyendo los sistemas de seguimiento del alumnado.

Nueva Normalidad

En este modelo se ajustará a seguir con la programación que ya ha sufrido cambios para adaptarla a la esta nueva normalidad:

- Se dispondrá del uso de los espacios del departamento de Educación Física: Sala Escolar 2 (sin límite de uso) y Sala Escolar 1 (con restricciones de uso).

SALA ESCOLAR 2: Es de obligatorio cumplimiento el siguiente protocolo: el alumnado accederá a la instalación por la puerta principal, el profesor/a aplicará gel desinfectante de manos para un acceso seguro a la instalación, cada alumno/a tendrá asignado un puesto específico; que siempre será el mismo, para sentarse (dispuesto en sillas colocadas de forma perimetral y separadas +2 metros). Sentados, ningún alumno/a podrá moverse, siguiendo las indicaciones del profesorado en todo momento. La salida de la instalación se hará por la puerta de servicio (distinta a la puerta de acceso) limitándose de esta forma el cruce y circulación del alumnado. No está permitido el uso libre de los vestuarios. Al terminar la sesión se aplicará desinfectante a los puestos ocupados por los alumnos/as para preparar la siguiente clase. El espacio estará cuadrículado en cuadrados de 2x2 m manteniendo en todo momento las medidas de seguridad dictadas por la Consejería.

SALA ESCOLAR 1: Esta sala debido a su tamaño impide la práctica de actividad física de grupos de más de 12 alumnos, se utilizará para clases teóricas y como alternativa a los grupos que no tengan espacios asignados en el centro pudiendo ocuparla hasta 25 alumnos/as cumpliendo las medidas de seguridad y distancia.

Las normas de uso de la sala cumplirán lo expuesto anteriormente en la sala 2 (desinfección de manos, ocupación por parte del alumnado de un sitio propio).

- No se prestarán materiales debido al riesgo de contagio en situaciones de juego y ante la imposibilidad de una desinfección continua del mismo (en grupos reducidos esta circunstancia puede verse atenuada y la desinfección posible, siempre que se cumplan las medidas de seguridad impuestas, el profesor/a podrá decidir el uso del mismo).
- Cada alumno llevará sus propios materiales con lo que el trabajo se adaptará para que ello y no les suponga un gran coste a los alumnos y familias (posibilidad de que los alumnos/as traigan su propia colchoneta para hacer el ejercicio de una forma más cómoda y segura, material de uso personal como cuerdas, palas...etc).
- Se adaptará todo el tipo de trabajo de clase al uso obligatorio de la mascarilla (en estos casos las intensidades de trabajo serán bajas) siempre dependiendo de las capacidades del alumnado.
- También en este escenario se trabajará con aulas virtuales con el fin de que los alumnos se familiaricen y no les suponga una carga de trabajo a la hora de tener que utilizarlas en posibles futuros escenarios.
- El Departamento de Educación Física trabajará en dos plataformas: Classroom y Moodle. Todo el alumnado tendrá contraseña de las mismas y sabrá utilizarlas de forma adecuada en situaciones de confinamiento.

Niveles de Alerta 3 y 4: Modelo semipresencial (a partir de 3º de ESO, o para alumnos de niveles inferiores no vacunados y que deben guardar cuarentena.

La semipresencialidad podría producirse en dos casos:

El proceso enseñanza-aprendizaje seguirá las siguientes pautas:

- Las sesiones se seguirán con el mismo horario para el alumnado que no se encuentra confinado. Para el alumnado que esté confinado en casa se diseñarán las actividades correspondientes a los contenidos que se dan de forma presencial en clase para continuar su trabajo en casa. Debido a las características de nuestra materia tenemos que adaptar estos contenidos para que el alumnado siga con el trabajo planteado para el Trimestre. Se hará más incidencia en el trabajo realizado a través de las Plataformas habilitadas por el Departamento (Classroom y Moodle). Se utilizará material que aporten estas Plataformas: seguimiento de las clases con material en forma de videos, archivos de circuitos, trabajos individualizados, cuestionarios sobre los temas propuestos, avance de la materia impartida a nivel teórico. Es importante reseñar que el alumnado recibirá la atención y se pondrán en común las dudas que surjan una vez que se incorporen a la clase de forma normalizada.
MUY IMPORTANTE: Nuestra materia por sus características debe asumir que el alumnado en casa deberá adaptar el trabajo que realiza por diferentes motivos: espacio, material, cuidado de la salud...etc. El profesor/a deberá tenerlo en cuenta a la hora de desarrollar los mismos.
- En caso de que sea el profesorado el que se encuentre en cuarentena, y siempre que la salud se lo permita, se establecerá comunicación a través de Classroom para plantear el trabajo pertinente.

- Los materiales tanto curriculares como trabajos presentados se harán a través del aula virtual de Classroom que pondremos en marcha los primeros días del curso.
- La programación será la misma que en presencial.

Situaciones de excepcionalidad: no presencialidad

Pautas a seguir:

La materia de Educación Física tiene una carga lectiva de dos horas semanales:

- Se irán programando las sesiones, según la necesidad, durante alguno de los periodos establecidos en el horario a principio de curso para realizar clases de teoría, solventar dudas, plantear proyectos, plantear actividades de participación activa del alumnado...etc.

- El resto de sesiones se dedicarán al trabajo individual de los alumnos, para realizar este tipo de actividades. Debe ser necesaria una retroactividad de la información por parte del profesorado y sobre todo adaptar los contenidos eminentemente físicos a la gravedad de la pandemia que estamos viviendo, prevaleciendo por encima de todo el MANTENIMIENTO DE LA SALUD evitando posibles lesiones o actividades mal realizadas por falta de supervisión del docente.

- Cualquiera de las sesiones semanales que no se dispongan para sesiones virtuales estarán a disposición de los alumnos para solventar dudas, refuerzo y cualquier necesidad que pueda surgir. Para ello se podrán en conocimiento del profesor con anterioridad para una mejor organización de las sesiones.

- Todos los trabajos se presentarán a través del aula virtual creada a principio de curso en Classroom de Google. Para verificar la autenticidad de los trabajos se podrá pedir a los alumnos una prueba a parte que demuestre que tiene adquiridas las destrezas que se exigen.

14.4. Adaptación de la Programación a la situación EXCEPCIONAL de no presencialidad en el centro educativo

Durante esta situación de NO PRESENCIALIDAD, se mantienen los estándares de aprendizaje que se marcan en la programación dando preponderancia a los marcados en **negrita** debido a la mayor incidencia en un posible confinamiento, debido a circunstancias como: la falta de material, espacio, cuidado de la salud, brecha digital...etc. El profesor/a atenderá con mayor incidencia y apreciará en mayor medida los estándares que se puedan desarrollar en esta situación. Se marcan **en negrita** la prioridad de estos estándares.

U ni da d es	1º ESO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n di ci ó n Fí si ca y Sa lu d - H á b i t o s hí gi én ic o s , p o s tu ra le s.	1. 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.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	EX	1		
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	EX y TR	1		
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	EX TR	1		
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	EX TR			3
		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	EX TR	1		
		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	EX TR		2	
	2. 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.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	TM TR	1		
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	TM	1	2	3
		2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 12 minutos.						
		2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	TM	1	2	3
		2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.	I	AA	EX Y TR			
		2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.			EX TR			
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	AA				

y de seguridad – Alimentación saludable								
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
3. Habilidades de Motricidad – 4. Balón – 5. Gimnasia	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV	1	2	3
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV	1	2	3
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.8. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV	1	2	3
		2.9. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV	1	2	3
		2.10. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV	1	2	3
		2.11. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX	1	2	3
		2.12. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR	1	2	3

Ar tís tic a. 8. Ba lo nc es to - 11 · Fú tb ol 11 -1 2. Ju eg os y de p or te s								
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
10 · J. y av en tu ra en la N at ur al ez a	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	EX			3
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	EV			3
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV

7. Ex pr es i ó n co rp or al	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	EV		2	
		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	EV		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo re s y n or m as	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR	1	2	3
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	LC	1	2	3
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	LC	1	2	3
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC	1	2	3
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	LC	1	2	3
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC	1	2	3
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	LC	1	2	3
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC	1	2	3
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	LC	1	2	3
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	TR		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	EX TR	1		
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	EX TR	1		

	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CS	TR	1	2	3
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	B	CS	LC	1	2	3
U n i d a d e s	2º ESO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n d i c i ó n F í s i c a y S a l u d - H á b i t o s h i g i é n i c o s , P o s t u r a l e s, y d e	1. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	EX	1		
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EX TR	1		
		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	EX TR	1		
		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	B	CM	TR EX			3
		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	CM	EX TR		2	
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CM	EX TR		2	
	2. 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.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	TM TR	1		
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.						
		2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 15 minutos.	B	AA	TM	1	2	3
		2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.						
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	TM			
		2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.	I	AA	EX Y TR			
		2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.			EX TR			
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	AA		1	2	3

se gu ri da d – Al im en ta ci ó n sa lu da bl e								
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	1	
3 D ep or te s de ra q ue ta – 4 Ba lo n m an o	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV TM	1	2	3
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA	TR	1	2	3
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV	1	2	3
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV PE	1	2	3
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	EV	1	2	3
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV PE	1	2	3
		2.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.8. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV	1	2	3
		2.9. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV	1	2	3
		2.10. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV	1	2	3
		2.11. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX	1	2	3
		2.12. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.							

	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC	EX TR			3
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	EV TR			3
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	EV TR			3
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.4. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	EV		2	
		1.5. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	A	CC	EV		2	
		1.6. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CC	EV		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo re s y n or m as .	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR	1		
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	CS	LC	1	2	3
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	CS	LC	1	2	3
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC	1	2	3
		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS	LC	1	2	3
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC	1	2	3
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	CS	LC	1	2	3
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	LC	1	2	3
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	AA	EX TR	1	2	3

<p>adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>5. 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.</p>	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	EX TR		2	
	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	B	AA	EX TR	1		
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	A	SI	TR	1		
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	A	SI	EV	1	2	3
	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	TR	1	2	3
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	B	CD	LC	1	2	3

Unidades	3º ESO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. Condición Física y Salud – Hábitos higiénicos, posturales, y de seguridad	1. 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.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	EX			3
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	TR			3
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	TR	1		
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	I	CM	OD	1	2	3
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	1	2	3
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	TR			3
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud,	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EX	1		

d –Ali men tació n salu dabl e	mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	OD	1	2	3
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. 2.3.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos. 2.3.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad. 2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	B	AA	TM	1	2	3
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.4.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia. 2.4.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 2.4.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I I I	AA AA AA	TM EX Y TR EX TR	1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1º EV	1	
3 Dep orte s de raqu eta – 4 Balo nma no	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.6. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	EV	1	2	3
		1.7. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		1.8. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EVPE	1	2	3
		1.9. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EV	1	2	3
		1.10. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV	1	2	3
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV	1	2	3
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV	1	2	3
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO	1	2	3

		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR	1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	EV			3
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	PE			3
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	PE			3
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	B		2	
		1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	I		2	
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	I		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El calentamiento y Actitudes, valores y normas.	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	EV			3
		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	LC	1	2	3
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	1	2	3
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	LC	1	2	3
		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	LC	1	2	3
		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	LC			3
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	LC			3
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	TR			3

	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	1	2	3
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	LC	1	2	3
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	LC	1	2	3
		3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	OD			3
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	OD	1	2	3
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	EO		2	
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	TR	1		
		4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	OD	1		
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	B	CD	TR	1	2	3
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	TR	1	2	3
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR	1	2	3

U n i d a d e s	4º ESO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
2. C o n d i c i ó n F í s i c a	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	1	2	3
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR	1	2	3
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	TR			3
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	EX			3

y Sa lu d - Al im en ta ci ó n sa lu da ble		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	TR			3
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	EX	1		
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR	1		
	2. 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.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	TR	1	2	3
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	TR	1	2	3
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	TR	1	2	3
		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	TR	1	2	3
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	TR	1	2	3
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas especialmente las relacionadas con la salud. 2.3.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 25 minutos. 2.3.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad. 2.3.3. Mejora en las pruebas de fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	B	AA	TM	1	2	3
		2.4. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades. 2.4.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia. 2.4.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad. 2.4.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.	I	AA AA AA	TM TM TM	1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	1	
4 D ep or te	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.5. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	OD	1	2	3
		1.6. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX	1	2	3

s de ra q ue ta - 4 Gi na si a y ac ro sp or t - 8. El at le tis m o - 11 . El vo lei b ol		1.7. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD	1	2	3
		1.8. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD	1	2	3
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.8. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	EX	1	2	3
		2.9. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD	1	2	3
		2.10. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD	1	2	3
		2.11. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD	1	2	3
		2.12. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR	1	2	3
		2.13. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD	1	2	3
		2.14. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	EX TR	1	2	3
		3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	TR	1	2	3
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	TR	1	2	3
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA	TR	1	2	3
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en la naturaleza		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
12 - Or ie nt ac i ó n y ci cl	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.4. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	AA	TR			3
		1.5. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	OD			3
		1.6. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CM	TR			3

ot ur is m o								
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
6. Ex pr es ió n co rp or al y ar tís tic a	2. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.4. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	OD		2	
		1.5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	OD		2	
		1.6. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	TR		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
1 El ca le nt a mi en to y Ac tit u de s, va lo res y n orm	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.7. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	CS	OD			3
		1.8. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	OD	1	2	3
		1.9. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	OD	1	2	3
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.7. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	OD	1	2	3
		2.8. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	OD	1	2	3
		2.9. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	OD			3
	3. 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	3.7. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	OD			3
		3.8. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	AA	OD	1	2	3
		3.9. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	EX TR		2	

as .	cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.							
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.5. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	OD TR	1		
		4.6. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI	OD	1		
	5. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	5.4. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR	1	2	3
		5.5. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	TR	1	2	3
		5.6. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	TR	1	2	3

Unidad es	1º BACHILLERATO		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables						
	Bloque 1. Condición física y salud							
1. Preparando mi programa de actividad física – 2. Entrénandome – 4. Entr	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.6. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.						3
		1.7. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM	OD	1	2	3
		1.8. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR	1		
		1.9. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	B	AA	OD		2	
		1.10. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	TM	1	2	3
	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y	2.4. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	B	SI	TR	1	2	3
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	B	AA	TR	1	2	3

en ndo me II. Con dició n Físic a y alim enta ción. -7. Rela jació n8. Entr ená ndo me III	evaluando las mejoras obtenidas.	2.6. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	I	AA	TR	1	2	3
	Bloque 2. Juegos y deportes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
3 Prac tico dep orte s I – 6. Prac tico nue vos dep orte s II – 10. Prac tico dep orte s III	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.3. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	EV	1	2	3
		1.4. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	EV	1	2	3
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.7. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	B	AA	EV	1	2	3
		2.8. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	B	CS	EV	1	2	3
		2.9. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	A	AA	EV	1	2	3
		2.10. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	SI	EV	1	2	3
		2.11. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	SI	EV	1	2	3

		2.12. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	A	AA	EV	1	2	3
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
9. Actividades en la naturaleza	1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.4. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.						3
		1.5. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	I	AA	TR			3
		1.6. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	B	CM	TR			3
	Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
5. Expresión corporal.	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.5. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	B	CC	EV		2	
		1.6. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	I	CC	EV		2	
		1.7. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	B	CC	EV		2	
		1.8. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	B	CC	TR		2	
	Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CB	Ins. Eva	1ª EV	2ª EV	3ª EV
Actitudes, valores y normas.	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.4. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	B	CS	TR	1	2	3
		1.5. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	B	CS	TR			3
		1.6. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	B	SI	TR			3
	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los	2.5. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	B	CS	EV	1	2	3

	otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.6. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	B	CS	EV	1	2	3
		2.7. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	I	CS	EV	1	2	3
		2.8. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	A	AA	EV	1	2	3
	3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.5. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	I	SI	EV	1	2	3
		3.6. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	A	SI	EV	1	2	3
		3.7. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	I			1	2	3
		3.8. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	EX TR		2	
	4. 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.	4.3. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	TR	1	2	3
		4.4. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	I	CD	TR	1	2	3

15. PROGRAMACIÓN DE LA SECCIÓN PLURILINGÜE

1. INTRODUCCIÓN.

La materia de Educación Física forma parte de las Disciplinas No Lingüísticas (DNL) de la sección Plurilingüe de inglés que se desarrolla en el centro. Los cursos a los que se imparte nuestra materia en inglés son los siguientes:

- 1º ESO A
- 2º ESO A
- 3º ESO A
- 4º ESO A

El profesor responsable de impartir la DNL es D. Héctor Gracia García que posee la acreditación legal exigida con el nivel de B2.

2. NORMATIVA LEGAL

- ORDEN de 23/04/2007, por la que se modifica la Orden de 07/02/2005, por la que se crea el Programa de Secciones Europeas en Castilla la Mancha.
- ORDEN de 13/03/2008, por la que se regula el desarrollo del Programa de Secciones Europeas en Castilla la Mancha.
- LEY 7/2010, de 20 de julio, de Educación en Castilla la Mancha, que regula las Secciones Bilingües. Las Secciones Europeas pasan a ser Secciones Bilingües.
- RESOLUCIÓN de 27/08/2010 por la que se convoca procedimiento para la acreditación del nivel de competencia en idiomas del profesorado de Castilla la Mancha.
- INSTRUCCIONES del 17/09/2012 relativas al funcionamiento de las Secciones Bilingües en Castilla la Mancha para el curso 2012-2013. (organización interna).
- RESOLUCIÓN de 20/04/2012 por la que se modifican de terminadas Secciones Bilingües (vigencia duración compromiso singular)
- DECRETO 7/ 2014, de 22/01/2014, por el que se regula el plurilingüismo en la enseñanza no universitaria en Castilla la Mancha.
- ORDEN de 30/01/2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se convoca el programa de aulas europeas específicas y se aprueban sus bases reguladoras durante el curso 2013/2014.
- ORDEN de 16/06/2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas lingüísticos de los centros de Educación Infantil y Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional sostenidos con fondos públicos de Castilla la Mancha.
- RESOLUCIÓN de 23/06/2014, de la Dirección General de Recursos Humanos y Programación Educativa, por la que se convoca el procedimiento para la incorporación de centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos a los programas lingüísticos en centros plurilingües en el curso 2014/2015.

3. OBJETIVOS.

De acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas y el uso del Portfolio Europeo para las Lenguas (MCER), la finalidad de las disciplinas no lingüísticas (DNL) que forman parte de la Sección Bilingüe consiste en ***enseñar al alumno los contenidos de algunas materias a través de una lengua extranjera, en nuestro caso francés, consiguiendo así un objetivo doble: el aprendizaje de contenidos y el aprendizaje simultáneo de una lengua extranjera (L2).***

En definitiva, de lo que se trata impartiendo nuestra materia a través de una lengua extranjera, en este caso el inglés, es conseguir un doble objetivo: el aprendizaje de contenidos propios de Educación Física y el aprendizaje simultáneo del inglés.

En consecuencia, el currículo de Educación física para estos alumnos sigue siendo el mismo que para el resto del alumnado, siendo válidos los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación formulados en la presente programación didáctica.

4. METODOLOGÍA.

Siguiendo la metodología **AICLE** (Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras), el aprendizaje de la L2 resulta como una consecuencia derivada de su función de instrumento de comunicación de otros contenidos curriculares. Y al centrar la enseñanza de la L2 a través de otras disciplinas, tienen lugar dos consecuencias sumamente importantes:

1. La secuencia de los contenidos lingüísticos pasa a ser parte del “*currículo oculto*”, que no se tratan explícitamente, sino implícitamente.
2. La lengua francesa se usa exclusiva y mayoritariamente, creándose así un proceso de inmersión lingüística importante para la adquisición de dicha lengua.

4.1. Características de la metodología AICLE:

- El alumno es el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje
- Se considera la lengua extranjera como un instrumento para aprender, no como un objeto de estudio inmanente.
- Trabajo colaborativo por tareas y proyectos dando lugar a un aprendizaje más autónomo e interactivo.
- Flexibilidad y variedad en el diseño de actividades para atender a la diversidad de estilos de aprendizaje.
- Uso de múltiples recursos y materiales, especialmente las TIC, que permiten una presentación de contenidos en un contexto más rico y variado.

4.2. Ventajas de la aplicación de la metodología AICLE.

Es un enfoque integrador que conlleva numerosas ventajas desde distintos puntos de vista:

- 1.- Desde la ***perspectiva lingüística***, el vehicular los contenidos a través de una lengua extranjera proporciona al alumnado una mayor exposición a la L2 y por ende más oportunidad de utilizarla, al abordar una gran diversidad de campos semánticos aumenta el léxico y favorece la comprensión en L2 y en términos generales hay un incremento del desarrollo de la competencia lingüística.

2.- Desde la **óptica cultural**, este enfoque permite establecer comparaciones significativas y fomenta valores, actitudes de tolerancia y respeto al pluralismo.

3.- Desde el **punto de vista cognitivo** favorece el desarrollo de las capacidades generales de aprendizaje pues se produce un ejercicio intelectual innegable.

Finalmente, cabe señalar que la programación que se lleve a cabo teniendo en cuenta las líneas metodológicas antes expuestas, ha de ser flexible y adaptada a la realidad del alumnado permitiendo incluir o excluir contenidos de acuerdo a la realidad con la que nos encontremos.

4.3. Aplicación práctica.

En Educación Física las actividades que desarrollaremos con el alumnado serán las siguientes:

- **Aprendizaje de listas de vocabulario y expresiones acordes con la unidad didáctica trabajada para ser utilizadas posteriormente.**
A tal efecto los alumnos utilizarán un cuaderno para anotar diariamente el vocabulario técnico o específico de la sesión, así como el vocabulario general que pueda resultar durante el desarrollo de la clase. Su tarea consistirá en llevar al día el cuaderno, traduciendo los términos al castellano y aprenderlos.
- **Utilización de expresiones rutinarias necesarias para el desarrollo de la clase**, como: ¿puedo ir al servicio?, ¿puedo beber agua?, me duele el tobillo, etc.
- **Reglamentación de las actividades deportivas y órdenes en actividades deportivas o ejercicios prácticos.**
- **Resúmenes en fotocopias de los temas teóricos en francés y traducción al castellano.**
- **Utilización de las TIC (videos, power-point) para la presentación de temas o deportes, demostraciones técnicas, etc.**
- **Realización de trabajos sencillos en francés como: el calentamiento, el cuerpo humano, etc.** En los trabajos más elaborados se les pedirá que los títulos, subtítulos y vocabulario técnico sea en la L2.
- **Utilización de rótulos y carteles en inglés en los circuitos.**
- **Gymkanas o cazas del tesoro buscando información específica.**

Debido a las características de nuestra materia, se hace imprescindible el uso de una pizarra portátil para facilitar el aprendizaje del vocabulario que pueda surgir durante la clase ya que se aprende mejor si, además de oírlo, se ve escrito.

5. EVALUACIÓN.

Como ya hemos comentado anteriormente, los criterios de evaluación siguen siendo los mismos que para el resto del alumnado.

Los criterios de evaluación específicos para la sección bilingüe son:

- Competencia del alumno en cuanto al uso correcto del vocabulario inglés específico de la materia, así como el necesario para entablar otras situaciones de comunicación en el aula, tanto por escrito como de forma oral.

- Competencia del alumno para participar activamente y manejar estrategias de comunicación protocolarias dentro del aula.

Si estos criterios son evaluados positivamente supondrán un punto más en la calificación sobre diez. En ningún caso se valorará en negativo la no consecución de los objetivos especificados.

16. ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL CURSO 2020-2021 BASADO EN LA MEMORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESULTADOS ACADÉMICOS

PRIMER CICLO	Número total de alumnos	Alumnos con <u>evaluación</u> positiva y %	Alumnos con <u>evaluación</u> negativa y %
PRIMERO ESO	95	85 alumnos, 89%	10 alumnos, 11%
SEGUNDO ESO	98	81 alumnos, 83%	17 alumnos, 17%
TERCERO ESO	76 alumnos	75 alumnos, 99%	1 alumnos, 1%

SEGUNDO CICLO	Número total de alumnos	Alumnos con <u>evaluación</u> positiva y %	Alumnos con <u>evaluación</u> negativa y %
CUARTO ESO	56 alumnos	56 alumnos, 100%	0 alumnos, 0%

BACHILLERATO	Número total de alumnos	Alumnos con <u>evaluación positiva</u> y %	Alumnos con <u>evaluación negativa</u> y %
1º BAC H	25 alumnos	25 alumnos, 100%	0 alumnos, 0%
1ºBAC C	15	15 alumnos, 100%	0 alumnos, 0%

CONCLUSIONES.

El porcentaje total de alumnos aprobados en Educación Física en el IES Juan D'Opazo en este curso es del 92,22% aproximadamente, mejorando los resultados del curso anterior por lo que podemos calificarlos de muy satisfactorios. Estos resultados están condicionados por el desarrollo de la pandemia durante el curso, donde las clases se han visto condicionadas por los diferentes confinamientos. Estos resultados en la materia (al igual que en el resto de materias) nos hacen plantearnos que se deben a esta situación de excepcionalidad.

Los “peores” resultados se obtienen en 2º de ESO siendo estos paradójicamente de casi el 83% de aprobados, datos que siendo buenos empeoran los de años anteriores. Los porcentajes en el resto de niveles de la ESO rozan los 97% de aprobados y destacar el 100% de aprobados en el bachillerato.

Analizando desde un punto de vista más incisivo los poquitos suspensos se deben a los siguientes supuestos:

Falta de interés y motivación por el estudio y la adquisición de conocimientos.

- No cumplir ni acatar las normas de actitud, comportamiento, convivencia e higiene.
- No realizar los trabajos y las tareas de casa.
- No participar de forma activa en la realización de actividades físicas y en la práctica deportiva.
- No mostrar actitudes de esfuerzo y superación en las actividades propuestas.
- Absentismo.

Comentar que la mayoría de los suspensos se producen por acumular calificaciones negativas en más de un criterio de evaluación de los anteriormente descritos ya que es frecuente que los alumnos indisciplinados no muestren ningún interés por el estudio y la realización de los trabajos de casa y sean también alumnos con problemas de absentismo.

Reseñar, también, que los pésimos resultados obtenidos por algunos grupos en nuestra materia se corresponden con los resultados obtenidos en el cómputo global de las materias, lo cual viene a refrendar nuestro análisis y argumentación.

De 7 alumnos/as con la materia pendiente de cursos anteriores, los 7 siguen teniendo pendiente el Curso anterior.

Estos alumnos/as con materias pendientes han sido también calificados negativamente en su curso natural, lo cual se explica por el total desinterés que demuestran por la materia.

INDICADORES DE LOGRO CURSO 2020-2021		
	INDICADORES	SI/ NO
Análisis de los resultados	Se ha realizado el análisis de los resultados de las distintas materias del departamento conforme a lo indicado por el Servicio de Inspección.	Sí
Adecuación de los materiales y recursos didácticos	Se utiliza el libro de texto.	NO
	Se utilizan otros textos de apoyo.	Sí
	Se utilizan materiales de elaboración propia.	Sí
	Se utilizan los medios audiovisuales que tiene el centro.	Sí
	Se han utilizado otros recursos didácticos.	Sí
Distribución de espacios y tiempos	La temporalización de contenidos y actividades se ha ajustado a las necesidades y objetivos de la clase.	Sí
	El tiempo de las sesiones se distribuye de manera flexible.	Sí
	Se han utilizado los espacios adecuados para el desarrollo de las unidades.	Sí
Métodos didácticos y pedagógicos utilizados	La programación ha facilitado la flexibilidad de las clases para ajustarse a las necesidades e intereses de los alumnos lo más posible.	Sí
	El profesorado antes de empezar un tema realiza una introducción sobre él para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.	Sí
	Los contenidos y actividades se han relacionado con los intereses de los alumnos, y se han construido sobre sus conocimientos previos.	Sí
	Las actividades han sido variadas en su tipología y tipo de agrupamiento y han favorecido la adquisición de las competencias clave.	Sí
	El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.	Depende de los grupos
	Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones.	Sí
Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables	Los estándares se adecuan a los establecidos en la programación.	Sí
Estrategias e instrumentos de evaluación empleados	Se evalúan los conocimientos previos.	Sí
	Se utilizan diferentes instrumentos de evaluación: técnicas de observación, pruebas escritas, revisión de tareas, autoevaluación.	Sí
	Se evalúa el trabajo que el alumno desarrolla en el aula.	Sí
	Se evalúa el trabajo que el alumno desarrolla en casa.	Sí
	Se ha proporcionado al alumno información sobre su progreso.	Sí

	Los instrumentos de la evaluación han sido fáciles de aplicar y han servido para la recogida de todos los datos necesarios.	Sí
--	---	----

Atención a la diversidad. Medidas adoptadas según los niveles académicos en el curso 20-21.

Se han utilizado las siguientes medidas para adaptar los elementos del currículo a las características individuales del alumnado:

Priorizar el desarrollo de determinadas capacidades según el momento en el que se encuentren los alumnos.

Seleccionar los contenidos más adecuados a dicho momento.

Adaptar y concretar los criterios de evaluación a cada alumno/a en particular.

ANEXOS

1. PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

1. RESISTENCIA.

Al inicio de curso se realizará una de las dos pruebas siguientes:

- **Test de Cooper.**

Se realiza en el patio. La prueba consiste en recorrer el mayor número de metros posibles en un tiempo máximo de 12 minutos. Cada vuelta al patio tiene 100 metros de longitud.

Test para medir la VMA:

- **El medio Cooper.**

Tiene la ventaja sobre el Cooper de que nos indica la VMA (velocidad máxima aeróbica) por lo que se puede calcular fácilmente las cargas de entrenamiento. Consiste en correr la mitad del

tiempo del Cooper, es decir 6 minutos. Para conocer la VMA basta con dividir la distancia entre 100. Por ejemplo: 1550 metros en 6 minutos serían una VMA de 15,5 km por hora.

Test de evaluación mínimo de resistencia.

Se realizará al final de cada trimestre será una prueba mínima a superar para aprobar la evaluación. Consiste en mantenerse en carrera durante un tiempo determinado que varía según el curso:

- **1º ESO:** 20 minutos
- **2º ESO:** 25 minutos
- **3º ESO:** 30 minutos
- **4º ESO:** 35 minutos
- **1º BAC:** 40 minutos

2. FLEXIBILIDAD (Flexión anterior del tronco desde sentado).

Mide la flexibilidad de la columna y la “elasticidad” de los músculos isquiotibiales y de la espalda. A más elasticidad mayor flexión de la cadera y de la columna y, por lo tanto mayor flexibilidad.

Consiste en realizar una flexión de tronco desde sentado con piernas juntas, llegando con la punta de los dedos lo más adelante posible. La prueba se hará descalzo.

El testador comprobará, colocando las manos sobre las rodillas del testado que éste no las doble y si fuera así se le hará saber. Las rodillas deben estar totalmente extendidas y no se permite hacer rebotes. El testado empujará lentamente el taco de madera, con ambas manos a la misma altura, hasta detenerse lo más adelante posible y permanecer así hasta la lectura de la marca por parte del testador. Se harán 3 intentos

- Puntuación: ver baremos.

3. FUERZA DE PIERNAS (Salto de longitud desde parados).

Consiste en saltar desde parados lo más lejos posible. Mide la fuerza-velocidad (o fuerza explosiva, llamada también “detente”) de las piernas.

El alumno/a se colocará detrás de la línea con los pies paralelos. Podrá tomar impulso con los brazos y saltará lo más lejos posible, debiendo caer de pie, sin apoyar las manos en el suelo, ni rectificar la posición de los pies hacia atrás o hacia delante. De no ser así se le dará por nulo el intento. Se comprobará, también, que durante el impulso ningún pie se desplace o pise sobre la línea. El alumno dispondrá de 3 intentos válidos (no se contabilizará los intentos nulos).

- Puntuación: ver baremos.

5. VELOCIDAD (10 X 5 metros).

Mide la velocidad-agilidad.

Terreno: Superficie plana, que no resbale, con 2 líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.

Descripción:

- **Posición Inicial:** Al sentir la señal " preparado ", el ejecutante debe situarse detrás de la línea de salida.
- **Desarrollo:** ¡Al oír la voz de “ya! ”, ha de salir al sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces.
- **Finalización:** En el último desplazamiento, habrá de de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.
- **Valoración de la prueba:** Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en realizar la prueba.

6. FUERZA FLEXORA DE BRAZOS en suspensión.

Mide la fuerza-resistencia de los brazos. Se tomará el tiempo que permanecen colgadas con la barbilla por encima de la barra o espaldera. En ningún momento se apoyarán los pies en los barrotes. El cronómetro se parará en el momento que la barbilla no se encuentre por encima de la barra. Un intento.

7. FUERZA GENERAL: LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL.

Mide la fuerza-explosiva del tronco y brazos. Los alumnos lanzarán un balón medicinal de 3 Kg. lo más lejos posible:

La forma de lanzar será como en el saque de banda en fútbol, es decir, con las dos manos por encima de la cabeza. Se lanzará desde parados y con los pies paralelos. Una vez efectuado el lanzamiento no se podrá pisar o tocar la línea de lanzamiento. Se realizarán 3 intentos.

8. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: CUADRUPEDIA (primer ciclo).

Consistirá en recorrer en cuadrupedia ventral 5 metros ida y en cuadrupedia invertida dorsal (cangrejo) la vuelta. Se cronometrará el tiempo empleado. El alumno/a se colocará en la posición de cuadrupedia detrás de la línea de salida y deberá realizar el desplazamiento en esta posición hasta la línea situada a 5m hasta tocarla con una mano. Inmediatamente se colocará en posición de cangrejo y realizará el recorrido de vuelta en esta posición. El cronómetro se parará cuando toque con una mano la línea de llegada.

9. AGILIDAD.

Se realizará la prueba del INEF, pero adaptada. La primera valla se pasará saltando, la segunda por debajo y la última en salto.

10. COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y PÉDICA.

Se realizará la prueba del INEF. El balón empleado será el de voleibol de cuero.

11. DATOS FÍSICOS Y FISIOLÓGICOS Y PRUEBAS FUNCIONALES.

- Estatura
- Peso
- IMC (índice de masa corporal) o prueba de evaluación de la grasa corporal
- FC reposo.
- Test de Ruffier:
 - FC final: FC al terminar las 30 flexiones de piernas.
 - FC 3 min.: FC a los 3 min. de terminar las flexiones de piernas.

PRUEBAS ATLÉTICAS POR EQUIPOS.

- **Lanzamiento de balón medicinal desde rodillas.**

Se alternarán chicas y chicos.

- **Triple salto.**

Se alternarán chicas y chicos.

- **Carrera de relevos.**

Cada participante debe recoger 3 conos separados a 2,5 m, alternándose chicas y chicos

- **Carrera de resistencia por relevos.**

Distancia: 500 m.

- **Soga-tira por equipos.**

- **Carrera de obstáculos (recorrido por determinar)**

PRUEBAS FÍSICAS Y MOTRICES A APLICAR POR CURSOS

	<u>CD</u> <u>P</u>	<u>CO</u> <u>MP</u>	<u>AGI</u> <u>LID</u> <u>AD</u>	<u>FLE</u> <u>X</u> <u>BA</u> <u>NC</u> <u>O</u> – <u>FLE</u> <u>X</u> <u>PR</u> <u>OF</u> <u>UN</u> <u>DA</u>	<u>LO</u> <u>NG</u>	<u>AB</u> <u>DO</u> <u>30"</u> <u>=</u> <u>60"</u>	<u>LA</u> <u>NZ</u> <u>BA</u> <u>LO</u> <u>N 3</u> <u>KG.</u>	<u>10</u> <u>X 5</u> <u>VE</u> <u>LO</u> <u>CID</u> <u>AD</u> <u>30</u> <u>M</u>	<u>BR</u> <u>AZ</u> <u>OS</u>	<u>CO</u> <u>UR</u> <u>SE</u> <u>NA</u> <u>VE</u> <u>TI</u> <u>E</u>
1ºESO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2º ESO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3º ESO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4º ESO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1º BAC	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

DATOS FÍSICOS Y FUNCIONALES A APLICAR POR CURSOS

	<u>ES</u> <u>TAT</u> <u>UR</u> <u>A</u>	<u>PE</u> <u>SO</u>	<u>IMC</u>	<u>FC</u> <u>RE</u> <u>PO</u> <u>SO</u>	<u>TE</u> <u>ST</u> <u>DE</u> <u>RU</u> <u>FFI</u> <u>ER</u>
1ºESO	X	X	X	X	X
2º ESO	X	X	X	X	X
3º ESO	X	X	X	X	X
4º ESO	X	X	X	X	X
1º BAC	X	X	X	X	X

PRUEBAS ATLÉTICAS POR EQUIPOS.

	<u>LA</u> <u>NZ</u> <u>BA</u> <u>LÓ</u> <u>N</u>	<u>TRI</u> <u>PL</u> <u>E</u> <u>SA</u> <u>LI</u> <u>Q</u>	<u>RE</u> <u>LE</u> <u>VO</u> <u>S</u>	<u>RE</u> <u>SIS</u> <u>TE</u> <u>NCI</u> <u>A</u> <u>RE</u> <u>LE</u> <u>VO</u> <u>S</u>	<u>SO</u> <u>GA</u> <u>TIR</u> <u>A</u>	<u>CA</u> <u>RR</u> <u>ER</u> <u>A</u> <u>OB</u> <u>ST</u> <u>ÁC</u> <u>UL</u> <u>OS</u>
1ºESO		X	X	X	X	X
2º ESO		X	X	X	X	X
3º ESO	X	X	X	X	X	X
4º ESO	X	X	X	X	X	X
1º BAC	X	X	X	X	X	X

2. BAREMOS PRUEBAS FÍSICAS**ESO**

FEMENINO									FEMENINO								
1º ESO									2º ESO								
Pu nt os	Fle xi bi li da d	Lon gi tu d	Ab do mi na le s	Lan zam ient o	Bra zos	Velo cida d	Resis tenci a Medi o Coop er	Resis tenci a Coop er	Pu nt os	Flex ibi li dad	Lon gi tu d	Abd omi nale s	Lan zam ient o	Bra zos	Velo cida d	Resi sten cia Medi o Coop er	Resi sten cia Coop er
10	17	185				19,5	14	25,5	10	17	190				19,5	14	25,5
9	14,5	175				20	13	24	9	14,5	180				20	13	24
8	12	165				20,5	12	22,5	8	12	170				20,5	12	22,5
7	9,5	155				21	11	21	7	9,5	160				21	11	21
6	7	145				21,5	10	18,5	6	7	150				21,5	10	18,5
5	4,5	135				22	9	17	5	4,5	140				22	9	17
4	2	125				22,5	8	15,5	4	2	130				22,5	8	15,5
3	-0,5	115				23	7	14	3	-0,5	120				23	7	14
2	-3	105				23,5	6	12,5	2	-3	110				23,5	6	12,5
1	-5,5	95				24	5	11	1	-5,5	100				24	5	11
0	-8	85				24,5	4	9,5	0	-8	90				24,5	4	9,5

FEMENINO									FEMENINO								
3º ESO									4º ESO								
Pu nt os	Fle xi bi li da d	Lon gi tu d	Ab do mi na le s	Lan zam ient o	Bra zos	Velo cida d	Resis tenci a Medi o Coop er	Resis tenci a Medi o Coop er	Pu nt os	Flex ibi li dad	Lon gi tu d	Abd omi nale s	Lan zam ient o	Bra zos	Velo cida d	Resi sten cia Medi o Coop er	Resi sten cia Coop er
10	20	195	54	6,5	60	18,5	15	26,5	10	20	200	56	7	60	18,5	15	26,5
9	17,5	185	50	6	55	19	14	25	9	17,5	190	52	6,5	55	19	14	25
8	15	175	46	5,5	50	19,5	13	23	8	15	180	48	6	50	19,5	13	23,5
7	12,5	165	42	5	45	20	12	21,5	7	12,5	170	44	5,5	45	20	12	21,5
6	10	155	38	4,5	35	20,5	11	19,5	6	10	160	40	5	35	20,5	11	19,5
5	7,5	145	34	4	25	21	10	18	5	7,5	150	36	4,5	25	21	10	18
4	5	135	30	3,6	20	21,5	9	16,5	4	5	140	32	4	20	21,5	9	16,5
3	2,5	125	26	3,2	15	22	8	15	3	2,5	130	28	3,6	15	22	8	15
2	0	115	22	2,8	10	22,5	7	13	2	0	120	24	3,2	10	22,5	7	13
1	-3,5	105	18	2,4	5	23	6	10,5	1	-3,5	110	20	2,8	5	23	6	10,5
0	-5	95	14	2	1	23,5	5	9,5	0	-5	100	16	2,4	1	23,5	5	9,5

BACHILLERATO

FEMENINO								
1º BAC								
Pu nto s	Flexi bilidad	Longi tud	Abdom inales	Lanz amie nto	Bra zos	Velo cida d	Resist encia Medio Coope r	Resist encia Coope r
10	20	200	56	7	60	18,5	15	26,5
9	17,5	190	52	6,5	55	19	14	25
8	15	180	48	6	50	19,5	13	23
7	12,5	170	44	5,5	45	20	12	21,5
6	10	160	40	5	35	20,5	11	19,5
5	7,5	150	36	4,5	25	21	10	18
4	5	140	32	4	20	21,5	9	16,5
3	2,5	130	28	3,6	15	22	8	15
2	0	120	24	3,2	10	22,5	7	13
1	-3,5	110	20	2,8	5	23	6	10,5
0	-5	100	16	2,4	1	23,5	5	9,5

MASCULINO								
1º BAC								
Pu nto s	Flexi bilida d	Longi tud	Abdo minal es	Lan zam ient o	Brazos	Vel ocida d	Resis tencia Medio Coop er	Resis tencia Coop er
10	18	240	60	8,5	85	17	16	28,5
9	15,5	230	56	8	70	17,5	15	27
8	13	220	52	7,5	65	18	14	25
7	10,5	210	48	7	55	18,5	13	23,5
6	8	200	44	6,5	45	19	12	22
5	5,5	190	40	6	35	19,5	11	20
4	3	180	36	5,5	20	20	10	18,5
3	0,5	170	32	5	15	20,5	9	17
2	-2	160	28	4,5	10	21	8	15

1	-4,5	150	24	4	5	21,5	7	13,5
0	-7	140	20	3,5	0	22	6	12

ESO

MASCULINO

MASCULINO									MASCULINO								
1º ESO									2º ESO								
Pu nto s	Flexi bilida d	Lon gitud	Ab do mi na les	Lan za mie nto	Bra zos	Velo cida d	Resis tenci a Medi o Coo per	Resis tenci a Coo per	Pu nto s	Flexi bilida d	Longi tud	Abd omi na les	Lan za mie nto	Bra zos	Velo cida d	Resist encia Medio Coope r	Resi sten cia Coo per
10	15	200				18,5	15	27,5	10	15	210				18,5	15	27,5
9	12,5	190				19	14	26	9	12,5	200				19	14	26
8	10	180				19,5	13	24	8	10	190				19,5	13	24
7	7,5	170				20	12	22,5	7	7,5	180				20	12	22,5
6	5	160				20,5	11	20,5	6	5	170				20,5	11	20,5
5	2,5	150				21	10	19	5	2,5	160				21	10	19
4	0	140				21,5	9	17,5	4	0	150				21,5	9	17,5
3	-2,5	130				22	8	16	3	-2,5	140				22	8	16
2	-5	120				22,5	7	14,5	2	-5	130				22,5	7	14,5
1	-7,5	110				23	6	12,5	1	-7,5	120				23	6	12,5
0	-10	100				23,5	5	11	0	-10	110				23,5	5	11

MASCULINO									MASCULINO								
3º ESO									4º ESO								
Pu nto s	Flexi bilida d	Lon gitud	Ab do mi na les	Lan za mie nto	Bra zos	Velo cida d	Resi sten cia Medi o Coo per	Resis tenci a Coo per	Pu nto s	Flexi bilida d	Longi tud	Abd omi na les	Lan za mie nto	Bra zos	Velo cida d	Resi sten cia Medi o Coo per	Resi sten cia Coo per

																	p e r
10	17	230	58	8	85	17,5	16	28,5	10	18	240	60	8,5	85	17,5	16	28,5
9	14,5	220	54	7,5	70	18	15	27	9	15,5	230	56	8	70	18	15	27
8	12	210	50	7	65	18,5	14	25	8	13	220	52	7,5	65	18,5	14	25
7	9,5	200	46	6,5	55	19	13	23,5	7	10,5	210	48	7	55	19	13	23,5
6	7	190	42	6	45	19,5	12	22	6	8	200	44	6,5	45	19,5	12	22
5	4,5	180	38	5,5	35	20	11	20	5	5,5	190	40	6	35	20	11	20
4	2	170	34	5	20	20,5	10	18,5	4	3	180	36	5,5	20	20,5	10	18,5
3	-0,5	160	30	4,5	15	21	9	17	3	0,5	170	32	5	15	21	9	17
2	-3	150	26	4	10	21,5	8	15	2	-2	160	28	4,5	10	21,5	8	15
1	-5,5	140	22	3,8	5	22	7	13,5	1	-4,5	150	24	4	5	22	7	13,5
0	-8	130	18	3	0	22,5	6	12	0	-7	140	20	3,5	0	22,5	6	12

3. CARTA INFORMATIVA A LOS PADRES AL INICIO DE CURSO

Estimados padres:

Como profesor responsable del área de Educación Física deseo informarles de algunas normas que hemos establecido para el buen funcionamiento y desarrollo de las clases así como de los criterios de calificación establecidos por el Departamento:

- **Equipación:**

Los alumno/as irán siempre equipados con ropa y calzado deportivo (un chándal o pantalón corto, camiseta cómoda y zapatillas deportivas). La vestimenta debe ser cómoda y con un diseño que permita la realización de las actividades físicas sin dificultad. Se deben evitar los pantalones de talle bajo por la incomodidad que representa para realizar las actividades físicas.

ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA. Todas las actividades serán de baja intensidad y se ha comunicado al alumnado que puede descansar en el momento que lo estime oportuno. El Departamento de Educación Física quiere comunicar que esta situación es muy complicada para el desarrollo de nuestra materia y desde el mismo se facilitará el desarrollo de las sesiones, así como, la comprensión de los casos de cada alumno/a, siempre cumpliendo de forma estricta el Plan de Contingencia del Centro y del Departamento.

- **Asistencia:**

La asistencia a clase es obligatoria para todos los alumnos/as, y todos los alumno/as deben cursar esta materia incluidos aquellos/as que padezcan alguna discapacidad. El profesor, en este caso, adaptará los objetivos y contenidos a sus posibilidades.

Las ausencias serán debidamente justificadas en tiempo y forma por los padres o por el médico, en caso de enfermedad. Toda la comunicación se establecerá a través de Delphos Papás para justificar las faltas a través del tutor/a.

- **Alumnos lesionados, enfermos o discapacitados de larga duración: (ES OBLIGATORIO)**

Deberán aportar el correspondiente certificado médico indicando:

- Tipo de enfermedad, lesión o discapacidad.
- Tiempo probable de baja.
- Ejercicios contraindicados y ejercicios beneficiosos (si los hubiera).

En el caso de períodos prolongados de inactividad, los alumnos/as deberán recuperar dichos contenidos hasta alcanzar los objetivos mínimos mediante programas especiales que establecerá el profesor.

Asimismo, les rogamos que si su hijo padece alguna enfermedad o discapacidad que le impida la realización de algunos esfuerzos físico-deportivos, nos lo indique en el apartado correspondiente de esta circular.

- **Normas de seguridad e higiene: (COVID-19)**

Con el fin de llevar a cabo una práctica segura en las actividades físicas y deportivas los alumnos/as deberán respetar las siguientes normas de seguridad:

- o Llevar las deportivas bien atadas y bien sujetas al pie.
- o Evitar pulseras, sortijas, cadenas y pendientes que puedan ocasionar daño a los demás o al propio sujeto.

Para concienciar a los alumnos de la importancia de la higiene en esta situación de excepcionalidad debido al **COVID-19** el protocolo de actuación en las clases será el siguiente:

1. El alumnado deberá respetar las circulaciones (entrada y salida) de las instalaciones-gimnasios del Departamento.
2. El alumnado deberá acceder a la instalación por el lugar indicado y aplicarse gel desinfectante para la seguridad del grupo y la suya personal.
3. Todo el alumnado deberá ocupar dentro de la instalación el mismo lugar y sentarse siempre en el mismo sitio (para facilitar el rastreo ante un posible caso).

4. No se utilizará ningún tipo de material que sea susceptible de propagar o tener riesgo de contagio del COVID-19. Si se utilizara algún material, éste deberá aportarlo el alumnado y será convenientemente desinfectado.
5. Todo el alumnado deberá mantener las distancias de seguridad (recomendado en práctica deportiva de 5-8 metros) en todo momento en el desarrollo de las clases.
6. Todas las recomendaciones sobre nuestra materia aparecen reflejadas en guía educativo-sanitaria para el curso 21-22.
7. Todo el alumnado que presente síntomas asociados a la COVID 19 deberá comunicarlo por los canales oficiales a la Dirección y Jefatura de Estudios del Centro.
8. TODAS ESTAS NORMAS SON DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO, POR LA SEGURIDAD DE NUESTRO ALUMNADO Y PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO.

- **Evaluación:**

Para obtener una nota de cinco sobre diez en la evaluación los alumnos deberán cumplir cada una de las siguientes conductas y actitudes:

- o Asistir a clase y justificar convenientemente las ausencias.
- o Asistir a clase con calzado y ropa deportiva ajustada a la normativa.
- o Cumplir con las normas del Departamento sobre comportamiento e higiene: ponerse una camiseta limpia al final de la clase, llevar atadas las deportivas, no comer chicle en clase, etc.
- o Realizar las tareas o trabajos encomendados con orden y limpieza, entregarlos puntualmente haciendo uso de la Plataforma de Educativa CLASSROOM.
- o Realizar los cuestionarios on-line y obtener una nota superior o igual a 5.
- o Cooperar para el buen desarrollo de la sesión: comportarse correctamente, estar atento y no molestar ni interrumpir la clase y obedecer las instrucciones del profesor.
- o Participar activamente en el desarrollo de las clases y actividades propuestas.
- o Mostrar actitudes de esfuerzo y superación en las actividades propuestas. Siempre que las circunstancias lo permitan y siendo más flexibles en esta situación de excepcionalidad.
- o Mostrar una actitud de respeto hacia el profesor y los compañeros.

Para el cálculo de la nota de cinco a diez se tendrán en cuenta el grado de consecución de los siguientes objetivos:

- o Confeccionar los trabajos con orden, claridad y limpieza, presentando una información bien documentada y completa.
- o Mejorar respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades físicas relacionadas con la salud, especialmente en la prueba de resistencia.
- o Progresar en las habilidades específicas practicadas.
- o Conocer los contenidos teóricos básicos de cada evaluación.

- **Pruebas extraordinarias.**

Los alumnos / as que no hayan alcanzado las competencias mínimas una vez concluido el proceso normal de evaluación realizarán una prueba extraordinaria que podrá versar sobre la totalidad o una parte de los contenidos del currículo. La prueba podrá comprender exámenes escritos, orales, trabajos y pruebas físicas y motrices. Para superar la prueba extraordinaria será necesario obtener la calificación mínima de 5 sobre 10.

Agradeciendo su colaboración, reciban un cordial saludo.

El profesor de Educación Física,

P.D.: Estamos a su entera disposición para aclarar cualquier duda o información que necesiten.

(ES OBLIGATORIA LA COMUNICACIÓN DE LOS POSIBLES PROBLEMAS MÉDICOS, APORTANDO INFORME MÉDICO)

INFORME MÉDICO

Rogamos cumplimente el siguiente apartado y nos lo devuelva A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA CLASSROOM debidamente cumplimentado y firmado. También puede enviarnos los documentos por Delphos Papas.

D/Dña:, con DNI.....

padre/madre/tutor del alumno/a.....del curso.....

DECLARO que (poner una cruz en el cuadro correspondiente):

☐ Mi hijo/a NO padece ninguna lesión o enfermedad que le impida realizar esfuerzos físico-deportivos.

☐ Mi hijo/a padece la(s) siguiente(s) lesión(es) o enfermedad(es):
(Se acompañará con el correspondiente certificado médico indicando la duración probable de baja , las actividades contraindicadas y las permitidas si las hubiera)

Firma del padre/madre/tutor:

Firma del alumno/a:

4. PLANES DE RECUPERACIÓN.**PLAN DE RECUPERACIÓN DE LA 1ª EVALUACIÓN****Alumno/a:****Curso:**

El alumno/a no ha superado los contenidos correspondientes a la primera evaluación debiendo realizar las actividades y corregir las actitudes y comportamientos señalados con una "X" para recuperarla.

Actividades de recuperación.

- ☐ Copiar a mano los apuntes correspondientes a la primera evaluación.
- ☐ Realizar un examen escrito sobre los contenidos teóricos de la evaluación.
- ☐ Entregar los trabajos no realizados o suspensos:
 - Diseñar 10 ejercicios de desplazamientos para el calentamiento.
 - Diseñar 10 ejercicios de movilidad articular para el calentamiento.
 - Diseñar 10 ejercicios de estiramientos para el calentamiento.
 - Trabajo sobre el cuerpo humano: articulaciones, segmentos y músculos (el enunciado viene en los apuntes).
 - Trabajo sobre ejemplos de las diferentes capacidades físicas y coordinativas (el enunciado viene en los apuntes).
- ☐ Condición física. Realizar el test mínimo de resistencia: correr 12 minutos sin pararse.
Preparación de la prueba: salir a correr quince minutos tres veces mínimo por semana.
- ☐ Balonmano. Demostrar en situaciones de juego que conoce los fundamentos básicos del ataque y la defensa y que sabe ejecutar con un nivel aceptable de habilidad los fundamentos técnicos del balonmano.

Conductas y actitudes a mejorar para la segunda evaluación.

- ☐ Asistir a clase y justificar convenientemente las ausencias.
- ☐ Asistir a clase con ropa y calzado deportivo.
- ☐ Cumplir con las normas del Departamento sobre comportamiento e higiene: ponerse una camiseta limpia al final de la clase, llevar atadas las deportivas, no comer chicle en clase, etc.
- ☐ Realizar los trabajos y entregarlos puntualmente.
- ☐ Cooperar para el buen desarrollo de la clase: comportarse correctamente, estar atento y no molestar ni interrumpir y obedecer las instrucciones del profesor.
- ☐ Participar activamente en las clases y actividades propuestas
- ☐ Mostrar respeto hacia el profesor y los compañeros.

Fechas de realización de las pruebas y entrega de trabajos:

Firma del profesor:

He recibido el **Plan de Recuperación de la asignatura de Educación Física** correspondiente a la primera evaluación, quedando enterado de las actividades y pruebas que debo realizar para superar dicha evaluación, así como de las fechas en que éstas se celebrarán.

Nombre y apellidos:

Curso:

Firma del alumno:

PLAN DE RECUPERACIÓN DEL CURSO.**Alumno/a:****Curso:**

El alumno/a no ha superado los contenidos correspondientes al curso 2016-2017 debiendo realizar las actividades señaladas con una "X" para recuperar.

Actividades de recuperación de la 1ª evaluación.

- ☐ Realizar todas las actividades, trabajos y cuestionarios de recuperación correspondientes a la 1ª evaluación (ubicados en el Aula Virtual de Educación Física, en la página web del IES Juan D'Opazo, en Internet).
- ☐ Condición física. Realizar el test mínimo de resistencia: correr 12 minutos sin pararse.
Preparación de la prueba: salir a correr quince minutos tres veces mínimo por semana.
- ☐ Balonmano. Realizar dos habilidades técnicas del balonmano practicadas durante el curso.

Actividades de recuperación de la 2ª evaluación.

- ☐ Realizar todas las actividades, trabajos y cuestionarios de recuperación correspondientes a la 2ª evaluación (ubicados en el Aula Virtual de Educación Física, en la página web del IES Juan D'Opazo, en Internet).
- ☐ Gimnasia: realizar dos habilidades técnicas de la gimnasia practicadas durante el curso.
- ☐ Baloncesto. Realizar dos habilidades técnicas del baloncesto practicadas durante el curso.
- ☐ Condición física. Realizar el test mínimo de resistencia: correr 12 minutos sin pararse.
Preparación de la prueba: salir a correr treinta minutos tres veces mínimo por semana.

Actividades de recuperación de la 3ª evaluación.

- ☐ Realizar todas las actividades, trabajos y cuestionarios de recuperación correspondientes a la 3ª evaluación (ubicados en el Aula Virtual de Educación Física, en la página web del IES Juan D'Opazo, en Internet).
- ☐ Condición física. Realizar el test mínimo de resistencia: correr 12 minutos sin pararse.
Preparación de la prueba: salir a correr treinta minutos tres veces mínimo por semana.
- ☐ Fútbol 11. Realizar dos habilidades técnicas del fútbol 11 practicadas durante el curso.

En Daimiel,

Fdo.:

P.D.: Los cuestionarios de recuperación estarán abiertos hasta el.....

5. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

RECUPERACIÓN PENDIENTES DEL PRIMER CURSO

PRIMER TRABAJO: Las capacidades físicas y motrices. Fecha de entrega: primer trimestre.

1. Diseña un calentamiento general dibujando los ejercicios y procurando que esté estructurado en tres fases: desplazamientos, movilidad articular y estiramientos.
2. Indica tres ejercicios, juegos o actividades deportivas que necesiten o trabajen las siguientes **capacidades físicas** (deben ser diferentes a los ejemplos que vienen en los apuntes):
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Velocidad
3. Indica tres ejercicios, juegos o actividades deportivas que necesiten o trabajen las siguientes **capacidades coordinativas** (deben ser diferentes a los ejemplos que vienen en los apuntes):
 - Coordinación
 - Equilibrio
 - Agilidad

SEGUNDO TRABAJO: la higiene en la actividad física. Fecha de entrega: segundo trimestre.

Buscar información en libros e internet y responde a los siguientes puntos.

1. El aseo personal diario:
 - o La higiene dental
 - o El cuidado de la piel
 - o El cuidado de las manos
 - o El cuidado de los pies
2. La higiene corporal después de la actividad física.
3. La ropa y el calzado adecuado para la práctica de la actividad física.
4. Normas de comportamiento e higiene en las instalaciones deportivas: vestuarios, pistas y campos deportivos, piscina.
5. Normas de comportamiento e higiene en las clases de Educación Física.

TERCER TRABAJO: la alimentación y la salud. Fecha de entrega: tercer trimestre.

Contesta a las siguientes preguntas basándote en los apuntes.

1. ¿Qué principios debe cumplir una alimentación equilibrada?
2. ¿Cuáles son los nutrientes esenciales?
3. ¿Qué alimentos son ricos en Hidratos de Carbono?
4. ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?
5. ¿Qué alimentos son ricos en grasas o lípidos?
6. Nombra los grupos de alimentos.
7. Dibuja la pirámide alimentaria.
8. ¿Qué alimentos pueden consumirse diariamente?
9. ¿Qué alimentos pueden consumirse varias veces por semana?
10. ¿Qué alimentos deben consumirse ocasionalmente?
11. ¿Por qué se caracteriza la dieta mediterránea?
12. La importancia del desayuno.
13. Alimentos y Nutrientes que debe incluir un desayuno saludable.
14. Ejemplo de desayuno saludable.
15. ¿Qué desayuno yo, normalmente?
16. Comparar y valorar lo que yo desayuno con lo que debería desayunar.

Normas de elaboración de los trabajos:

- Los trabajos se escribirán a mano. Se pueden incluir figuras o imágenes.
- Constarán de una portada con el título del trabajo y con todos tus datos (nombre, curso y grupo).

He recibido el **Plan de Recuperación de la materia de Educación Física** correspondiente al primer curso de la ESO, quedando enterado de los trabajos que debo realizar para recuperar dicho curso.

Firma del alumno:

Firma del padre, madre o tutor:

RECUPERACIÓN PENDIENTES DEL SEGUNDO CURSO**PRIMER TRABAJO: Las capacidades físicas y motrices.** Fecha de entrega: primer trimestre.

1. Diseña un calentamiento general dibujando los ejercicios y procurando que esté estructurado en tres fases: desplazamientos, movilidad articular y estiramientos.
2. Indica para cada capacidad física siguiente un ejercicio, juego o actividad deportiva (deben ser diferentes a los ejemplos que vienen en los apuntes):
 1. Fuerza-máxima
 2. Fuerza-velocidad
 3. Fuerza-resistencia
 4. Resistencia aeróbica
 5. Resistencia anaeróbica
 6. Flexibilidad dinámica
 7. Flexibilidad estática
 8. Velocidad de reacción
 9. Velocidad gestual
 10. Velocidad de desplazamiento
3. Indica para cada capacidad física siguiente dos ejercicios, juegos o actividades deportivas (deben ser diferentes a los ejemplos que vienen en los apuntes):
 1. Coordinación dinámica general
 2. Coordinación óculo-manual
 3. Coordinación óculo-pie
 4. Equilibrio estático
 5. Equilibrio dinámico
 6. Agilidad

SEGUNDO TRABAJO: hábitos saludables. Fecha de entrega: segundo trimestre.

Contesta a las siguientes preguntas basándote en los apuntes.

1. ¿Qué diferencia hay entre postura correcta e incorrecta?
2. Dibuja una columna vertebral indicando las distintas regiones y la denominación de las curvas.
3. Dibuja las desviaciones de columna existentes.
4. Explica cómo se puede detectar una escoliosis de forma sencilla.
5. ¿Qué es el tono muscular?
6. ¿Qué recomendaciones debes seguir para cuidar tu espalda?
7. ¿Qué ejercicios debes realizar para proteger tu espalda?
8. ¿Qué ejercicios son desaconsejados para la columna?
9. ¿Qué ejercicios son desaconsejados para la rodilla?
10. ¿Qué ejercicios son desaconsejados para el fortalecimiento abdominal?

TERCER TRABAJO: los deportes de lucha cuerpo a cuerpo. Fecha de entrega: tercer trimestre.

Buscar información en libros e internet y responde a los siguientes puntos.

Comparar el judo, la lucha libre olímpica y el sumo, respecto a las siguientes cuestiones:

- o Origen e historia
- o Superficie dónde se practica
- o Vestimenta
- o El combate. ¿Cómo se gana un combate?
- o Técnicas ilegales o prohibidas

Normas de elaboración de los trabajos:

- Los trabajos se escribirán a mano. Se pueden incluir figuras o imágenes.
- Constarán de una portada con el título del trabajo y con todos tus datos (nombre, curso y grupo).

He recibido el **Plan de Recuperación de la materia de Educación Física** correspondiente al segundo curso de la ESO, quedando enterado de los trabajos que debo realizar para recuperar dicho curso.

Firma del alumno:

Firma del padre, madre o tutor:

RECUPERACIÓN PENDIENTES DEL TERCER CURSO**PRIMER TRABAJO: el calentamiento.** Fecha de entrega: primer trimestre.

Elabora un calentamiento general y específico del baloncesto, dibujando los ejercicios que vayas a utilizar. Especifica las partes del calentamiento.

SEGUNDO TRABAJO: El bádminton y el tenis. Fecha de entrega: primer trimestre.

Buscar información en libros e internet.

Tema: REGLAS BÁSICAS DEL BÁDMINTON Y EL TENIS.

1. Terreno de juego.
2. Modalidades.
3. Tanteo. Duración de un partido
4. Faltas o pérdidas de punto.

TERCER TRABAJO: las modalidades del rugby. Fecha de entrega: segundo trimestre.

Haz una comparativa sobre los aspectos reglamentarios de los siguientes deportes: Rugby a 15, fútbol americano y fútbol australiano.

Los aspectos reglamentarios a comparar son:

1. Terreno de juego.
2. El balón.
3. Duración de los partidos.
4. Jugadores y sustituciones.
5. Puntuación.
6. El juego: Avanzar con el balón.
7. Faltas y prohibiciones.
8. Sanciones.
9. Denominación de los puestos y situación en el campo.
10. Competiciones importantes.

CUARTO TRABAJO: LA ALIMENTACIÓN. Fecha de entrega: tercer trimestre.

1. Haz una relación de lo que comes durante una semana (representarlo en una tabla).
2. Analiza los aspectos saludables de tu alimentación.
3. Analiza los aspectos negativos (no saludables) de tu alimentación.
4. Elabora tu menú semanal modificando los aspectos negativos y conservando los positivos.
5. Las enfermedades y trastornos alimenticios. Consecuencias para la salud.
6. Conclusión.

Normas de elaboración de los trabajos:

- Los trabajos se escribirán a mano. Se pueden incluir figuras o imágenes.
- Constarán de una portada con el título del trabajo y con todos tus datos (nombre, curso y grupo).
- Cuidar la presentación.

He recibido el **Plan de Recuperación de la materia de Educación Física** correspondiente al tercer curso de la ESO, quedando enterado de los trabajos que debo realizar para recuperar dicho curso.

Firma del alumno:

Firma del padre, madre o tutor: