Instituto de Educación Secundaria
Alonso de Orozco
OROPESA (Toledo)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

ESO Y 1º BACHILLERATO

PROFESORES DEL DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA:

- LUIS TALAVERA MARTÍN (j.dpto.)
- VICTOR ELOY MERINO CARMENA.

Curso 2021/2022

ÍNDICE

PÁG.

1.- INTRODUCCIÓN…….. **4**
1.0.- Consideraciones por el COVID-19
1.1.- Fundamentación teórica.
1.2.- Contexto.
1.3.- Alumnos/as.
1.4.- Vinculación con el PEC.

2.- CONSIDERACIONES GENERALES…… **7**
2.1.- Finalidades de la asignatura de EF.
2.2.- El desarrollo de la asignatura y funcionamiento del departamento.
2.3.- Normas para el correcto desarrollo de las clases.
2.4.- Horario lectivo de los miembros del departamento.

3.- METODOLOGÍA…….. **11**
3.1.- Orientaciones metodológicas.
3.2.- Orientaciones didácticas.
3.3.- Métodos de enseñanza.
3.4.- Estrategias.
3.5.- Relaciones interpersonales.
3.6.- Actividades.

4.- COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA EF…… **17**

5.- PROGRAMACIÓN PARA LA ESO…….. **19**
5.1.- Objetivos Generales de Etapa (ESO).
5.2.- Bloques de Contenidos.
5.3.- Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de Aprendizajes evaluables.
5.4.- Unidades Didácticas y temporalización para la ESO.
5.5.- Criterios de evaluación.
5.6.- Criterios de calificación.

6.- PROGRAMACIÓN DE 1º BACHILLERATO…….. **82**
6.1.- Bloques de Contenidos.
6.2.- Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de Aprendizajes evaluables.
6.3.- Unidades Didácticas y temporalización.
6.4.- Criterios de evaluación.
6.5.- Criterios de calificación.

7. ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO.. **96**
7.1.- Adaptación de los Objetivos.
7.2.- Selección y priorización de contenidos.
7.3.- Utilizar mét. y estrat. didácticas centradas en el proceso.
7.4.- Aspectos de la evaluación.
7.5.- Aspectos específicos que tendrán en cuenta en los distintos tipos de contenidos.
7.6.- Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente.

7.7.- Alumnos con discapacidad física grave y permanente.
7.8.- Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenido.

8.- INFORMACIÓN AL ALUMNO Y A LAS FAMILIAS…..... 100

9.- PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO DE EF..... 100

10.- INTERDISCIPLINARIEDAD..... 101

11.- SECCIONES BILINGÜES..... 101
11.1.- Metodología utilizada

12.- TRATAMIENTO DE LAS TICs.....104

13.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESC…..... 104

14.- INSTALACIONES Y MATERIAL..... 106

15.- RECUPERACIONES 106

16. - EVALUACIÓN INICIAL 107

17. - ACT. COMPLEMENTARIAS Y DE REFUERZO PARA JUNIO..110

18.- ANEXO I..... 111
ANEXO II..... 113

19.- BIBLIOGRAFÍA..... 115

1.- INTRODUCCIÓN

1.0. CONSIDERACIONES POR EL COVID-19

Teniendo en cuenta la GUÍA EDUCATIVO SANITARIA DE INICIO DE CURSO de la Junta deCastilla-La Mancha, que contempla las siguientes medidas específicas para la clase deEducación Física:

4.1 Clases de Educación Física

Se desarrollarán al aire libre. Si fuera necesario desarrollarlas en espacios como gimnasioso pabellones, se adoptarán medidas orientadas a mantenerlos lo más ventilados posible(mantener permanentemente puertas y ventanas abiertas, mantener en funcionamientoequipos de ventilación mecánica, etc.) y se extremará su limpieza.

Se velará para que el alumnado utilice mascarilla cuando no esté realizando ejercicio físicointenso y antes de pasar desde las instalaciones deportivas a las zonas comunes delcentro.

Siempre que no se desarrolle actividad física intensa y no sea posible guardar la distancia mínima de seguridad interpersonal de 1,5 metros se recomienda el uso de mascarilla FFP2 por parte del docente.

Se minimizará el uso de objetos compartidos (balones, bancos,espalderas, raquetas, etc.). En caso de que fuera imprescindible su utilización, los usuariosextremarán la higiene de manos, desinfectándoselas antes y después de su uso.
Los usuarios y las usuarias desinfectarán el material antes y después de su uso. A talefecto, se dispondrá en cada espacio dedicado a la impartición de Educación Física tantode geles hidroalcohólicos como de elementos y productos de desinfección.

Se evitará la utilización de elementos como colchonetas por las dificultades que entraña sucorrecta desinfección.

Si existen vestuarios, debe limitarse su aforo para que el alumnadoque los utilice pueda mantener la distancia de seguridad y, si disponen de ventanas, semantendrán abiertas el mayor tiempo posible para favorecer la ventilación natural.

Acordamos los siguientes protocolos para la materia de Educación Física:

USO DE ASEOS Y VESTUARIOS
El uso de aseos y vestuaros del gimnasio, será de uso excepcional, solamente para ir al baño o para cambiarse de camiseta y asearse, siempre respetando el aforo del mismo y siempre con mascarilla.

GIMNASIO
El gimnasio se utilizará como aula normal cuando las condiciones atmosféricas impidan la realización de actividad física en el exterior. Las ventanas y las puertas permanecerán abiertas.En este caso los alumnos/as seguirán el siguiente protocolo:

0. Las mascarillas están puestas en todo momento.
1.Llegan de su aula al gimnasio y sin aglomerarse se dan gel hidroalcohólico en lasmanos.
2.Se sientan en el banco en el lugar que suelen hacerlo en el aula de referencia.
3.Al terminar la clase desinfectan su zona de trabajo en el banco.
4.Al salir se dan gel hidroalcohólico en las manos.
5.Sin aglomeraciones se marchan hacia su clase siguiente o si es el recreo hacia la zonade patio correspondiente a su curso.

PISTAS POLIDEPORTIVAS

0. Mascarilla bien colocadas en todo momento, cuando la intensidad del ejercicio lo necesite el profesor autorizará al alumnado a quitarsela, siempre que previamente se guarde la distancia de seguridad entre ellos de 1,5 metros.
1.Desinfección de manos mediante gel hidroacoholico de todos los alumnos.
2.En caso de utilizar material individual, se desinfecta dicho material y el profesor será el encargado de repartirlo.
3.Realización de las diferentes actividades propuestas en la sesión.
4.Al termino de la sesión, desinfectan los materiales, dejándolos en su caja;se desinfectan igualmente las manos.
5.Sin aglomeraciones se marchan hacia su clase siguiente o si es el recreo hacia la zonade patio correspondiente a su curso.

AULA DE REFERENCIA
En el caso de utilizar el aula de referencia seguimos el protocolo marcado para las aulascomunes.

POSIBLE ESCENARIO DE CONFINAMIENTO
Ante la posible declaración de un confinamiento, las clases se impartirán online a través de teams u otra plataforma similar, en horario habitual de clase o en el que se decida por parte de dirección. Esto permite el seguimiento del alumnado de forma similar al modelo presencial. En los siguientes casos se establecerá contacto con el alumno para mandar tareas relacionadas con los contenidos que estemos tratando:

- Alumnado con problemas de conexión a internet, dispositivos electrónicos, etc.
- Alumnado confinado temporalmente.
- Alumnado que no ha dado su permiso para la grabación de imágenes.
- De igual forma, el alumnado enfermo, lesionado, de viaje, etc. que no asista a clase ordinaria realizará tareas relacionadas con los contenidos vistos en clase durante el período de ausencia.

1.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El **planteamiento general de la materia de Educación Física** reconoce el cuerpo y el movimiento como ejes básicos de la acción educativa.
Por tanto, pretende llamar la atención sobre:

- La importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas.

- El papel destacado de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente.

- El carácter social que se deriva de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de interacción.

La Educación Física, desde esta perspectiva, es un factor importante en el proceso de aprendizaje. Desde que el niño nace interactúa con su entorno cercano que le permite aprender acerca de sí mismo. En cuanto el niño aprende las modalidades locomotoras de la marcha o la carrera, está en condiciones de explorar su ambiente y de ampliar el concepto de espacio -aprende a conocer las relaciones que existen entre unos objetos y otros y entre esos objetos y él mismo-. También los movimientos permiten que el niño se conozca gracias al desarrollo de su imagen corporal -que refleja la conciencia que el niño tiene de sus propias características-. Este desarrollo constructivo, unido a la experiencia eficaz, le hace entender las complicadas relaciones que se establecen cuando ejecuta un acto motor más elaborado como los que podemos encontrar en la Enseñanza Educativa Obligatoria.

Se persigue una mejora en la calidad de enseñanza que permita el correcto desarrollo de la personalidad de los alumnos, dirigido hacia una educación integral y una mayor conciencia de su cuerpo que posibilite su adaptación a distintas situaciones.

La pretensión no es otra que influir en todos los ámbitos de la conducta de los alumnos -a través de la interrelación de los contenidos-, para contribuir a la mejora de su educación enfocada hacia la salud y la calidad de vida, ya que gracias a la reflexión sobre la acción, el alumno adquiere un grado de autonomía e independencia en las clases de Educación Física que le permite tomar decisiones acertadas con espíritu crítico a lo largo de su vida.

En este sentido, es necesario que el profesor favorezca la máxima interacción posible entre los alumnos, generando una dinámica donde la cohesión de grupo facilite la evolución del trabajo a lo largo del curso, constituyendo la realización de fichas por parte de los alumnos un complemento a la labor docente, para que podamos constatar la adquisición de conocimientos sin restar tiempo a la práctica. Por tanto, en ningún caso se pretende anular la iniciativa del profesor a la hora de desarrollar las sesiones de Educación Física.

En definitiva, se intenta aumentar entre los alumnos el valor intrínseco de dicha área mediante la percepción de su aplicabilidad a la vida, conociendo los beneficios que ésta aporta a la vez que se generan hábitos de práctica que atienden a la seguridad y a la higiene personal, donde es necesario asumir un prototipo de profesor que permita a sus alumnos reflexionar sobre la acción, para que adquieran un autoconcepto positivo y un grado de compromiso con el área de Educación Física, que les permita obtener una calidad de vida mejor.

1.2.- CONTEXTO

El Centro I.E.S. “Alonso de Orozco” se encuentra ubicado en la localidad de Oropesa (Toledo).

Nuestro Centro se nutre de alumnos procedentes de la propia localidad así como de las localidades próximas, por tanto, se trata de familias que viven en un entorno rural.

El nivel socioeconómico y cultural de dicha localidad y alrededores podíamos decir que es medio, y en alguna medida, medio-bajo.

1.3.- ALUMNOS/AS

Características psicoevolutivas

La programación va dirigida a alumnos/as de ESO y Bachillerato y se adecua a las características psico-evolutivas de los alumnos/as de estas edades, los cuales están experimentando cambios a nivel físico bastante importantes. En este nivel educativo, los alumnos/as comienzan a desarrollarse de manera notoria, lo que lleva implícito cambios psicológicos que vienen marcados por dicho desarrollo.

A nivel **cognitivo**, entran en la etapa de pensamiento lógico-formal (Piaget, 1945), con razonamientos, explicaciones lógicas, análisis crítico… Son capaces de manipular mentalmente la realidad, manejando abstracciones.

A nivel **físico**, hay un aumento en las dimensiones corporales, con aparición de los caracteres sexuales secundarios. A nivel motriz se puede observar una primera fase de la adolescencia que se caracteriza por cierta torpeza motriz generalizada y un intento por adaptarse a su "nuevo cuerpo".

Ya, en una segunda fase, existe una relativa calma motora, con una mejora de las capacidades físicas en términos generales, etapa en la que se encuentran totalmente preparados para afrontar con éxito y con un nivel de adaptación notable cualquier tarea que se les proponga. El nivel de maduración adquirido en los diferentes sistemas funcionales repercute en el desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas.

En el plano **afectivo y social**, se producen cambios continuos en el estado de ánimo y la conducta, forman su personalidad, habiendo una búsqueda hacia la autonomía e interés por la independencia y separación de los padres, así como una tendencia grupal (amistades). Existe una identificación con modelos adultos, por lo que será muy importante cuidar al máximo el currículo oculto.

1.4.- VINCULACIÓN CON EL PEC

Nuestra programación siempre respetará lo establecido en el Proyecto Educativo del Centro.

2.- CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. FINALIDADES DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las orientaciones hacia las que deben dirigirse las acciones educativas se fundamentarán en una intervención didáctica que fomente:

- una educación en el cuidado del cuerpo y de la salud,
- una educación que fomente la mejora corporal y de la forma física y,
- una educación que favorezca la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

Intentaremos responder en todo momento a los intereses de nuestros alumnos a través de una metodología comprensiva en la que los alumnos sean conocedores en todo momento de la finalidad que se pretende con cada actividad y de los beneficios motores y de salud que conlleva la práctica de dichas actividades.

Los contenidos serán tratados de forma conjunta para que el alumno/a vincule la práctica continuada de actividades físicas a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre su desarrollo personal. Los

contenidos conceptuales serán reforzados a través de videos, trabajos y fichas descriptivas o apuntes que irán conformando el cuaderno del alumno.

En función de todo esto, el Departamento de Educación Física se propone desarrollar las siguientes capacidades en el alumnado a través de los siguientes objetivos:

1. Generar la creación y el desarrollo de unos hábitos físico-deportivos mínimos, así como despertar en los alumnos/as el interés por practicar algún deporte o actividad física fuera del horario escolar.
2. Fomentar la práctica de actividad física de forma segura y saludable, respetando unas normas mínimas de higiene, realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetando los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad…), cuidando su postura corporal en cada actividad…
3. Desarrollar la adopción de unos hábitos higiénicos personales antes, durante y después de cada actividad para proteger la salud y mejorar la convivencia.
4. Favorecer la creación de actitudes de compañerismo y respeto entre todos los alumnos/as, mediante el empleo constructivo del juego y del ejercicio físico, haciendo primar la deportividad y la tolerancia sobre el afán competitivo.
5. Fomentar el respeto y el cuidado del material y las instalaciones, haciendo partícipes a todos de la necesidad de su conservación y mejora.

2.2. EL DESARROLLO DE LA ASIGNATURA Y EL FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO.

El Departamento se constituye por 2 profesores, que se distribuyen los diferentes cursos, como se detalla a continuación:

Luis Talavera Martín (jefe de departamento).

- 2º ESO A, (Tutor) B y C.
- 3º ESO B/C, no bilingües.
- 4º ESO B no bilingüe y C.
- 1º Bachillerato Científico- tecnológico y Humanidades.

Víctor Eloy Merino Carmena.

- 1º ESO A, B,C y D
- 3º ESO A (Tutor). B/C Bilingües
- 4º ESO A, B Bilingüe.

2.3. NORMAS PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE LAS CLASES DE EF.

A principio de curso se ha entregado a los alumnos un documento (Anexo I) en el que aparecen reflejadas las normas básicas de funcionamiento de la asignatura, los procedimientos de evaluación, así como se solicita a los padres/ madres autorización para realizar actividades docentes en el entorno del centro y para poder realizar grabaciones y fotografías para su posterior evaluación.

En dicho anexo y en el corcho del gimnasio aparecen reflejadas las normas para la realización de las clases de educación física y para la adecuada presentación y entrega de trabajos teóricos (Anexo II).

2.4. HORARIO LECTIVO DE LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.

Distribución de los espacios e instalaciones deportivas, para que todos los alumnos tengan acceso a las mismas en igualdad de condiciones. El resultado del mismo se expresa en el siguiente cuadro.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 9.22	2º ESO A	4º ESO A	1º ESO A	1º ESO D (F) 4º ESO C (B)	2º ESO A
9:22 10:16	1º ESO B EEPP	EEPP 4º ESO C	CDNL 2º ESO C	1º ESO B (F) 2º ESO B (B)	1º ESO A GUARDIA
10:16 10:36					
10:36 11:27	4º ESO B (F) 4º ESO B (B)	1º ESO D LTESF	**REUNIÓN DEPARTAMENTO**	GUARDIA 1º BACH HUM	3º ESO BC (F) 3º ESO BC (B)
11:27 12:21	1º ESO C LJD	1º ESO C (B) 1º BACH CC (F)	3º ESO BC (B) 3º ESO BC (F)	3º ESO A REUNIÓN CCP	REUNIÓN TUTORES 2º ESO C
12:21 12:41					
12:41 13:32	R. PLURILINGUISMO 1º BACH CC	3º ESO A TUT REUNIÓN TUTORES	4º ESO B (B) 4º ESO B (F)	LTESF	VALORES 3º ESO A OTRA
13:32 14:25	GUARDIA	LACD 2º ESO A TUT	2º ESO B	4º ESO A	3º ESO A (B) 1º BACH HUM (F)

Leyenda: (F): Pista de fútbol y gimnasio (B): Pista de baloncesto. **VÍCTOR** **LUIS**

3.- METODOLOGÍA

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física.

Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo.

En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas.

Es el caso de la **enseñanza comprensiva**, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes

positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física.

Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un **carácter eminentemente práctico**, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado.

Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las **finalidades de la materia** es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de **organización de la clase y del grupo** vienen marcadas por la necesidad de mantener la distancia social y el uso de mascarillas, evitando también el intercambio de materiales. En lo posible se realizarán dinámicas serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a **la evaluación**, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza aprendizaje.

3.2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

□□ La utilización flexible de los tiempos escolares facilita las iniciativas del profesorado en el desarrollo de los proyectos interdisciplinares y la atención a la diversidad.

□□ El uso del espacio en función de la situación de enseñanza y aprendizaje, permite la utilización de espacios alternativos al aula, tanto del centro como de fuera de él. Entre estos espacios destaca la biblioteca o el aula Althia, como lugar clave en la vida del centro, al favorecer e incentivar los procedimientos de indagación, búsqueda y consulta de información.

□□ Los agrupamientos deben ser flexibles para que las actividades respondan a las intenciones educativas y permitan responder a la diversidad del alumnado.

□□ Los materiales han de ser variados para dar respuesta a la complejidad de situaciones, de intereses, de estilos de aprendizaje. Su elección se ajustará a las características del alumnado y se evitará, especialmente en esta etapa, el uso del texto único.

□□Las actividades del alumnado deben de ser variadas y estar organizadas en función de una secuencia coherente. Se trata de asegurar el desarrollo de las estrategias de aprendizaje de recogida y organización de la información; de revisión, de análisis; de búsqueda de alternativas; de síntesis y evaluación; de refuerzo, ampliación y la generalización.

□□ Las actividades del profesorado tienen sentido en la medida en que orientan el proceso de aprendizaje para conseguir la autonomía del alumnado. Todo el profesorado que interviene con un mismo grupo de alumnos y alumnas constituye la junta de profesores y necesariamente debe abordar, desde la coordinación y el intercambio, la búsqueda de los mismos objetivos educativos.

Desde el área de Educación Física, tendremos en cuenta otros **principios metodológicos más específicos**, teniendo en cuenta que la materia de EF presenta unas particularidades distintas al resto de asignaturas como son el carácter eminentemente práctico una ubicación variable en el espacio etc:

- Conocer a nuestros alumnos-as: se precisa partir de los conocimientos previos adquiridos para, a partir de ellos, mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de establecer una relación profesor- alumno-a cordial y cercana para facilitar la acción educativa.
- Como el carácter predominante en cuanto a la adquisición de nuevos conocimientos va a ser práctico se ha de dosificar el esfuerzo a las posibilidades individuales
- Adecuar las tareas de enseñanza-aprendizaje a los intereses del alumnado, para facilitar una motivación suficiente y, elegir, en la medida de lo posible actividades al aire libre como medio de equilibrio con el resto de las áreas.
- Buscaremos la adquisición de un bagaje motriz experimental amplio, evitando la alta especialización deportiva.
- La metodología debe de tener una doble justificación: debe de partir de una hipótesis (psicológica) y presentar una estructura lógica y teórica.
- Elección del método de enseñanza en función de las características del alumnado, de las tareas y de la propia infraestructura del centro.

3.3. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Los métodos o estilos de enseñanza a utilizar en esta programación son los expuestos por Delgado (1991) y Sicilia (2002) que los clasifican en seis familias:

- *Tradicionales*: Dentro de esta categoría podemos considerar el mando directo; la modificación del **mando directo y la asignación de tareas**. Los elementos claves son: orden (mando) y tarea. No hay individualización, el CR es masivo.
- *EE que fomentan la individualización*: En esta categoría de estilos se incluyen: **trabajo por grupos de niveles; trabajo por grupos de intereses y enseñanza modular**.. Los elementos claves son la individualización y alumno.
- *Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:* dentro de esta categoría se encuentran la **enseñanza recíproca, los grupos reducidos y la microenseñanza**. Los elementos claves son: participación en la técnica de enseñanza y delegación de funciones.
- *Estilos de enseñanza que propician la socialización:* En esta categoría de estilos se consideran el juego de roles; **simulación social; trabajo grupal; las diferentes técnicas de dinámica de grupos (Joyce y Weil, 1985)**. Los elementos claves son: el grupo, la socialización y la cooperación.
- *EE que implican cognoscitivamente de forma más directa al alumno en su aprendizaje:* En esta categoría se recogen los estilos de **descubrimiento guiado; resolución de problemas**, planteamiento de situaciones tácticas, etc. Los elementos claves son: tareas a resolver, indagación, búsqueda y aprender a aprender.
- *EE que favorecen la creatividad:* cuyos elementos claves son **diversidad, pensamiento divergente y creación**. Son indicadores de este

estilo la libre exploración, la búsqueda de formas nuevas sin un objetivo necesariamente de eficacia y la actitud del profesor como simple estímulo.

Todas estas familias se pueden combinar, dando lugar a una rica amalgama de posibilidades. En este sentido, por ejemplo, para abordar la enseñanza de habilidades deportivas podemos coordinar el mando directo, la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado.

3.4. ESTRATEGIAS.

❖ Según la ***presentación de la tarea*** podremos optar por:

➢ Estrategias Analíticas: que divide la actividad en el menor número de partes posible para su aprendizaje. A su vez, podemos clasificarlas en:

- *Analítica pura*, *analítica secuencial* (A+B+C+D) y, ***analítica progresiva***: (A; A+B; A+B+C; A+B+C+D).

➢ Estrategias Globales: el aprendizaje se realiza a través de la práctica de la actividad de forma completa y real. Se clasifican en:

-Global con modificación de la situación real*, *global con polarización de la atención* y *global pura:

❖ Según la ***organización del alumnado y el feedback*** , optaremos por:

Enseñanza masiva, por subgrupos (grandes, pequeños, mixtos y/o por niveles) o individualizada, con conocimiento de los resultados masivos o individualizados.

❖ Según el ***medio de comunicación*** a emplear:

Los canales de comunicación los podemos dividir en visuales, auditivos y el kinestésico-táctil:

➢ El **canal visual** es el más rápido y directo para transmitir la información, dentro de este canal, utilizaremos las siguientes formas de expresión:

Ejemplificaciones prácticas del profesorado o del alumnado, medios audiovisuales para polarizar la atención en determinados aspectos del movimiento (pizarras, video-televisión, transparencias, diapositivas, presentaciones ...), gesticulaciones corporales para transmitir diferentes mensajes.

➢ El **canal auditivo** se utilizará fundamentalmente para transmitir contenidos verbales, fundamentalmente:

Durante el planteamiento teórico inicial a la práctica o durante la ejecución para aportar ajustes y conocimiento de los resultados. Las descripciones han de ser transmitidas de tal forma que el alumnado tenga una imagen mental clara y, las explicaciones han de justificar la práctica.

➢ El **canal kinestésico-táctil**, se utilizará para favorecer la enseñanza individualizada, para alumnos-as determinados, mediante los siguientes recursos: ayuda manual (para establecer mayor seguridad en ciertos movimientos o para polarizar la atención) y, ayuda material (alterando las condiciones normales de ejecución).

3.5. RELACIONES INTERPERSONALES.

Toda la estructura (programación, unidad didáctica y sesión) se asienta sobre la base de las relaciones interpersonales que no quedan al azar, sino que se potencian. Las tareas de aprendizaje se clasifican en función de este criterio y se ponen en práctica adoptando el estilo de enseñanza más adecuado en cada momento. El fin es generar unos valores a través de la práctica.

3.6. ACTIVIDADES

Las tareas se clasifican en actividades de confianza, de cooperación simple y compleja, de reto y resolución de problemas, de instinto o sensaciones y de asimilación y reflexión.

Los estilos que van a predominar son la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la enseñanaza en pequeños y grandes grupos y el mando directo modificado (cognitivos, socializadores, individualizadores y tradicionales).

Los valores que se pretenden desarrollar y van asociados a la aplicación de las tareas por medio del estilo de enseñanza adecuado son la disponibilidad, la alegría, la capacidad de esfuerzo y decisión, la autoestima, la responsabilidad, el respeto a los demás y a uno mismo y la sabiduría.

Con ello, el proceso de humanización culmina con la adquisición de competencia cognitiva, motriz, personal y social.

El proceso de humanización culmina con la adquisición de las siguientes capacidades:

- Reflexión: supone un mayor conocimiento de sí mismo y del proceso y resultado.
- Colaboración y cooperación en todos los ámbitos de su vida.
- Autonomía.
- Conciencia crítica e inquietudes de aprendizaje, para aplicarlas en su vida cotidiana.

Rol del profesor

El papel del profesor será el de diseñador-director, guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje, no como presentador de conocimientos acabados. El profesor en Educación Física ha de ser un medio entre el material curricular que se presenta, el diseño de las actividades prácticas y los alumnos, concediendo mucha importancia a la motivación durante dicho proceso.Para ello el profesor debe:

1. Organizar los contenidos que va a desarrollar durante el curso escolar, atendiendo al nivel de enseñanza de los alumnos.

2. Planificar las actividades para evaluar los conocimientos previos de los alumnos, a fin de modificar las concepciones iniciales.

3. Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas para atender a la diversidad.

4. Favorecer la motivación buscando la "distancia óptima" entre los conocimientos que ya posee el alumno y los nuevos contenidos.

5. Promover la actividad mental del alumno reconociendo sus logros, permitiendo que el alumno pueda elegir entre varias opciones y enseñándole a trabajar en grupo y a colaborar en la evaluación de la asignatura y de su proceso de aprendizaje (autoevaluación y coevaluación).

Organización de la clase

Toda clase bien concebida necesita atenerse a un esquema decidido de antemano y en consonancia con la naturaleza de los objetivos a alcanzar.

Debido al limitado tiempo de que disponemos, las clases las dedicaremos a poner en práctica una actividad central y prioritaria en un tiempo de 25 a 30 minutos, precedida de otra introductoria que nos sirva de calentamiento general y de adaptación fisiológica a la temática de la sesión. Los últimos minutos los dedicaremos a recuperar el ritmo de actividad normal y al obligado proceso de hábitos higiénicos y alimenticios propios de la actividad física.

Al mismo tiempo dedicaremos una atención especial a la estructuración del grupo, preocupándonos por una serie de necesidades como son: la diferenciación por niveles de enseñanza, tanto por la capacidad de ejecución como por el rendimiento físico de los alumnos, la motivación de los propios alumnos y los condicionamientos y limitaciones de las instalaciones y material disponible.

Atención especial dedicaremos también al control y a la estructura de la actividad/pausa del alumno, organizando el grupo de tres maneras diferentes: mediante una ejecución simultánea, en la que todos actúan al mismo tiempo, ejecución alternativa, la mitad del grupo trabaja y la otra mitad ayuda o descansa de manera activa o pasiva, o mediante ejecución consecutiva, durante la cual uno actúa y los demás ayudan o descansan. Se pondrá en práctica principalmente con grupos reducidos para que el grado de actividad sea significativo.

4.- COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

COMPETENCIAS SEGÚN LOMCE.

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.

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

5.- PROGRAMACIÓN PARA LA ESO.

5.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

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.

Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.

Conforme al artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

5.2. BLOQUES DE CONTENIDOS

Bloque 1. **Condición física y salud**:

Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los

hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

Bloque 2. Juegos y deportes:
Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

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

Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo.

Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

Bloque 4. Expresión corporal y artística:

Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

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

Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo…la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria.

Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

5.3. RELACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

1º ESO ***BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.	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. 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas. 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física. 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida. 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos. 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.
	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. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

1º ESO ***BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES.***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Las capacidades coordinativas y su Importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. • Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. • Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. • Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. • Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. • Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.	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. 1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad. 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 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.
	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. 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica. 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común. 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

1º ESO ***BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. • 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. • Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.	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. 1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas. 1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.

BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• La expresión a través del cuerpo y del movimiento. • Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. • 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.	1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión. 1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.

BLOQUE 5: ACTITUDES,VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• 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. • Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. • Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). • Normas básicas para una práctica física segura. • Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer). • Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica	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. 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. 1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo. 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás
	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. 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación. 2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados. 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores. 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. 2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.

física segura. • Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. • Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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. 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase. 3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.). 4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas. 4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
	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. 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

2º ESO ***BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Requisitos de una actividad física saludable. • Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. • 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. • 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. • Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. • Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). • 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable. 1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física. 1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 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. 1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad 1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales. 1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
	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. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.

2º ESO ***BLOQUE 2:JUEGOS Y DEPORTES***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL.
• Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • 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. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. • 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. • Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla La Mancha.	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. 1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico deportivas como parte del patrimonio cultural. 1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características. 1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica. 1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	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. 2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica. 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. 2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas. 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.

2º ESO ***BLOQUE 3 : ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN ELMEDIO NATURAL***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. • 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. • 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. • Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.	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. 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. 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. 1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

2º ESO ***BLOQUE 4 : EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. • Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. • Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. • Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. • 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. • 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. 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. 1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas. 1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

2º ESO ***BLOQUE 5 : ACTITUDES, VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• 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. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. • Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.	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. 1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio. 1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.
	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. 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación. 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. 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores. 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. 2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
	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	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. 3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de

	y de seguridad en su desarrollo.	actividad física. 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. 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. 4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización. 4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	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. 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

3º ESO **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLE
• Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud • Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. • Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Metabolismo energético y actividad física. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos	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. 1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable. 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. 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido 1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas. 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.
	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. 2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. 2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. 2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las cap. Fís. básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

3º ESO ***BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
• 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. • 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. • Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. • 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. • Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. • 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. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	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. 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 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. 1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 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.
	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. 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. 2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad. 2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad. 2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas. 2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

3º ESO ***BLOQUE 3: ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVOS EN EL MEDIO NATURAL***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
• 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, sí 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.	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. 1.2. Conoce las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas. 1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales. 1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.

3º ESO ***BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
• Las técnicas de dramatización en expresión corporal. • Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. • 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. • 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. 1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica. 1.3 Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

3º ESO ***BLOQUE 5: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES***

CONTENIDOS	***CRITERIOS DE EVALUACIÓN***	***ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN***
• 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. • Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre. • Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. • Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. • 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. • Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. • Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. • Elaboración y puesta en práctica de forma	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. 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada. 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.
	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. 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación. 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad,
	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. 3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas. 3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
	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. 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.

autónoma de calentamientos generales y específicos. • Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación.	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, realizando exposiciones sí fuera necesario. 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. 5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

4º ESO ***BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • 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. • 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. • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. • 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. 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. 1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales. 1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física. 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.

• 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. • Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • 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). • 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.	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. 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. 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. 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. 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. 2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.

4º ESO ***BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. • 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. • 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. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. • 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. • 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. 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad. 1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos. 1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
	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. 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. 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. 2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica. 2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 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. 2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
	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. 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. 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.

4º ESO ***BLOQUE 3 : ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN ELMEDIO NATURAL***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Profundización 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 próximo y en otros entornos. • Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre. • 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… • Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejor con el medio ambiente.	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. 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. 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.

4º ESO ***BLOQUE 4 : EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. • Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. • Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. • Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo	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. 1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas. 1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

4º ESO ***BLOQUE 5 : ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES***

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. • Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. • Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. • Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. • 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. 2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	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. 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. 1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica. 2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz. 2.3. 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.

	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. 3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica. 3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.
	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. 4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.
	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 sí fuera necesario. 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. 5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

5.4. Unidades didácticas, y temporalización para la etapa de la eso ESO.

CURSO	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
1º ESO	**1. LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.** **2. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I.** **3. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I.** **4. DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO**	5. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II. 6. HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS. 7. JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS. 8. PRIMEROS AUXILIOS. ACTUACIONES ANTE ACCIDENTES.	9. JUGAMOS AL BALONCESTO I 10. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS. 11. LA EXPRESIÓN DE NUESTRO CUERPO. 12 JUGAMOS EN EL MEDIO NATURAL.
2º ESO	1. LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO. 2. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I. 3. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I. 4. DEPORTE OPOSICIÓN: DEPORTES DE RAQUETA	5. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II. PRIMEROS AUXILIOS. PROCEDIMIENTOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN EN ACCIDENTES: RICE. 6. HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS. 7. JUEGOS AL BALONMANO I. 8. JUEGOS POPULARES Y DEPORTES TRADICIONALES	9. JUGAMOS AL FÚTBOL SALA 10. EXPRESIÓN CORPORAL: BAILES Y DANZAS. 11. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y BTT. 12. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II.
3º ESO	1. EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO. LA RELAJACIÓN 2. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I. 3. LAS C. FÍSICAS Y LA SALUD: RESIST. Y FLEX. 4. JUGAMOS AL BALONCESTO I	5. LAS CUALIDADES FÍSICAS Y LA SALUD II: FZ Y VEL. 6. LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. ALIMENTACIÓN Y EDUCACIÓN POSTURAL. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS. 7. DEPORTES DE ADVERSARIOS. EL BADMINTON. 8. JUGAMOS AL VOLEIBOL I.	9. JUGAMOS AL HOCKEY 10. LA EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA. 11 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. LA ORIENTACIÓN. 12. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II.
4º ESO	1. ACT. FÍSICA Y SALUD. HÁBITOS SALUDABLES Y FACTORES PERJUDICIALES PARA LA SALUD. 2. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I. 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSCAS: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD. 4. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS I. BEISBOL Y ULTIMATE	5. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA Y VELOCIDAD. EL PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO Y ELABORACIÓN DE MENÚS SALUDABLES. 6. JUGAMOS A BALONMANO II 7. EXPRESIÓN CORPORAL. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS. 8. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS: TOUCH BALL Y TOUCH RUGBY.	9. JUGAMOS A VOLEIBOL II. 10. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA. LESIONES FRECUENTES Y PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN. 11. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. 12. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II.

5.5 Criterios de evaluación.

En los siguientes cuadros aparecen los criterios de evaluación, la ponderación de los mismos, su relacción con las competencias clave, las diferentes unidades didácticas y los instrumentos de evaluación.

1º ESO

Nº Criterio	Denominación	Competencias	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	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.	CM, AA	10	Evaluación aritmética
EF1.2	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.	SI, AA	20	Evaluación aritmética
EF2.1	Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF3.1	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.	CM, SI, AA	5	Evaluación aritmética
EF4.1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CC, CS	5	Evaluación aritmética
EF5.1	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.	CS, AA	10	Evaluación aritmética
EF5.2	Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	CS	10	Evaluación aritmética
EF5.3	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.	CM, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.4	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CM, AA	5	Evaluación aritmética
EF5.5	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.	CD	2	Evaluación aritmética

2º ESO

Nº Criterio	Denominación	Competencias	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	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.	CM, AA	10	Evaluación aritmética
EF1.2	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.	SI, AA	20	Evaluación aritmética
EF2.1	Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF3.1	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.	CM, SI, AA	5	Evaluación aritmética
EF4.1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CC, CS	5	Evaluación aritmética
EF5.1	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.	CS, AA	10	Evaluación aritmética
EF5.2	Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	CS	10	Evaluación aritmética
EF5.3	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.	CM, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.4	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CM, AA	5	Evaluación aritmética
EF5.5	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.	CD	2	Evaluación aritmética

3º ESO

Nº Criterio	Denominación	Competencias	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	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.	CM, AA	10	Evaluación aritmética
EF1.2	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.	SI, AA	20	Evaluación aritmética
EF2.1	Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF3.1	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.	CM, SI, AA	5	Evaluación aritmética
EF4.1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CC, CS	5	Evaluación aritmética
EF5.1	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.	CS, AA	10	Evaluación aritmética
EF5.2	Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	CS	10	Evaluación aritmética
EF5.3	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.	CM, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.4	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CM, AA	5	Evaluación aritmética
EF5.5	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.	CD	2	Evaluación aritmética

4º ESO

Nº Criterio	Denominación	Competencias	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CM, AA	10	Evaluación aritmética
EF1.2	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.	SI, AA	20	Evaluación aritmética
EF2.1	Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.2	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.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.3	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.	SI, AA, CS	7	Evaluación aritmética
EF3.1	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.	CM, SI, AA	5	Evaluación aritmética
EF4.1	Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CC, CS	5	Evaluación aritmética
EF5.1	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.	CS, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.2	Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	CS	10	Evaluación aritmética
EF5.3	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.	CM, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.4	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CM, AA	5	Evaluación aritmética
EF5.5	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.	CD	2	Evaluación aritmética

5.6 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación se llevará a cabo mediante una media ponderada de los estándares de aprendizaje trabajados en cada una de las unidades didácticas, y que se recogen en las tablas contiguas, para que el alumno supere una evaluación la media de estos estándares debe de dar como mínimo 5.

CRITERIOS DE CALIFIACIÓN 1º ESO

CRITERIOS	EST	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				TOT 100%	CC	INSTRU. EVALUA.
		Ud. 1	Ud. 2	Ud.3	Ud.4	Ud. 5	Ud.6	Ud.7	Ud.8	Ud.9	Ud10	Ud11	Ud12			
C.F YSALUD	CF.															
1.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	1.1	1%												1%	CMCT	PE
	1.2			2%										2%	CMCT	PE
	1.3	1%												1%	CMCT	PE
	1.4		**2%**											2%	CMCT	PP
	1.5						1%							1%	CMCT	PE
	1.6	2%												2%	CMCT	PE
	1.7						1%							1%	CMT	PP
2.Desarrollar las capacidades físicas de	2.1		**5%**											5%	CAA	PP

acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	2.2			5%		5%								5%	CAA	PP
	2.3					10%								10%	CAA	PP
J Y DEPORT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.							3%						3%	CAA	EO
	1.2				3%									3%	CAA	EO
	1.3				**3%**				3%		3%			3%	CAA	EO
	1.4							4%						4%	SIE	EO
	1.5							2%						2%	CAA	PP
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración	2.1								2%					2%	CAA	EO
	2.2									1%				1%	CAA	EO
	2.3								3%					3%	CAA	PP

oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.4									4%				4%	CSC	EO
	2.5								4%					4%	CSC	EO
	2.6									1%				1%	CAA	PE
MEDIO NAT.	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. 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												2%	2%	CEC	PE
	1.2												2%	2%	CAA	EO
	1.3												1%	1%	CMCT	PE

EXP.CORP	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1											2,5%		2,5%	CEC	EO
	1.2											2,5%		2,5%	CEC	EO
VAL, ACT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Valorar la A.F 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					1%								1%	CSC	PE
	1.2				3%									3%	CSC	EO
	1.3									2%				2%	CSC	EO
	1.4								3%					3%	CSC	EO
2. Reconoce la	2.1											**1%**		1%	SIE	EO

importancia de los valores y las actitudes en la práctica de AF comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.2			**2%**										2%	SIE	EO
	2.3										1%			1%	CSC	EO
	2.4										2%			2%	CSC	EO
	2.5										2%			2%	CSC	EO
	2.6								1%					1%	CSC	EO
CRIT. EVAL	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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						2%							2%	SIE	EO
	3.2							1%						1%	SIE	EO
	3.3						2%							2%	CAA	PP
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de	4.1	**2%**												2%	CAA	PE

actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.2	**3%**												3%	CAA	PE
CRIT. EV	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
5. Utilizar las tecnologías de la información y 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											**1%**		**1%**	CD	PE
	5.2											**1%**		**1%**	CD	PE

PE = PRUEBA ESCRITA
PP = PRUEBA PRÁCTICA
EO = ESCALA DE OBSERVACIÓN
En negrita aparecen recogido los contenidos mínimos.

- Para **superar la materia en junio,** cada una de las evaluaciones debe de tener como puntuación mínima 5.
- Si se obtiene una nota de menos de 5 en una evaluación, el alumno deberá examinarse de los estandares suspensos de cada una de esas evaluaciones en la siguiente evaluación. Para estos alumnos el profesor entregará un PRE por las vias establecidas por el centro.
- En el caso de que un alumno tenga alguna evaluación por debojo de 5 en la evaluación ordinaria, se deberá presentar a la evaluación extraordinaria con aquellos estadares suspensos de cada una de las evaluaciones, para estos alumnos el profesor elaborará un PRE que se entregará al alumno por las vias establecidas por el centro.

De manera desglosada se pretende que el alumno consiga:
- Conocer el calentamiento general y sus funciones.
- Conocer las distintas capacidades físicas.
- Aplicar las habilidades específicas adquiridas en los distintos deportes a situaciones de juego real.
- Superar los contenidos teóricos de reglamento de los distintos deportes trabajados.
- Expresar y comunicar emociones e ideas mediante gestos o movimientos de forma individual y grupal.
- Participar de forma constructiva en el desarrollo de actividades fisicodeportivas en la naturaleza.
- Ajustar los movimientos corporales a diferentes ritmos y estilos musicales.
- Asistir a la mayoría de las sesiones de cada trimestre (máximo 3 faltas sin justificar por evaluación) respetando puntualidad, calzado y vestimenta (incluído el cambio de camiseta y aseo correspondiente)

CRITERIOS DE CALILFICACIÓN 2º ESO

CRITERIOS	EST	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				TOT 100%	CC	INSTRU. EVALUA.
		Ud. 1	Ud. 2	Ud.3	Ud.4	Ud. 5	Ud.6	Ud.7	Ud.8	Ud.9	Ud10	Ud11	Ud12			
C.F YSALUD	CF.															
1.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	1.1	1%												1%	CMCT	PE
	1.2			2%										2%	CMCT	PE
	1.3	1%												1%	CMCT	PE
	1.4		**2%**											2%	CMCT	PP
	1.5						1%							1%	CMCT	PE
	1.6	2%												2%	CMCT	PE
	1.7						1%							1%	CMT	PP
2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	2.1		**5%**											5%	CAA	PP
	2.2			5%		5%								5%	CAA	PP
	2.3					10%								10%	CAA	PP

J Y DEPORT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.							3%						3%	CAA	EO
	1.2				3%									3%	CAA	EO
	1.3				**3%**				3%		3%			3%	CAA	EO
	1.4							4%						4%	SIE	EO
	1.5							2%						2%	CAA	PP
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1								2%					2%	CAA	EO
	2.2									1%				1%	CAA	EO
	2.3								3%					3%	CAA	PP
	2.4									4%				4%	CSC	EO
	2.5								4%					4%	CSC	EO
	2.6									1%				1%	CAA	PE

MEDIO NAT.	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. 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												2%	2%	CEC	PE
	1.2												2%	2%	CAA	EO
	1.3												1%	1%	CMCT	PE
EXP.CORP	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1											2,5%		2,5%	CEC	EO
	1.2											2,5%		2,5%	CEC	EO

VAL, ACT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Valorar la A.F 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					1%								1%	CSC	PE
	1.2				3%									3%	CSC	EO
	1.3									2%				2%	CSC	EO
	1.4								3%					3%	CSC	EO
2. Reconoce la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de AF comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1											**1%**		1%	SIE	EO
	2.2			**2%**										2%	SIE	EO
	2.3										1%			1%	CSC	EO
	2.4										2%			2%	CSC	EO
	2.5										2%			2%	CSC	EO
	2.6								1%					1%	CSC	EO

CRIT. EVAL	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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						2%							2%	SIE	EO
	3.2							1%						1%	SIE	EO
	3.3						2%							2%	CAA	PP
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	**2%**												2%	CAA	PE
	4.2	**3%**												3%	CAA	PE

CRIT. EV	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
5. Utilizar las tecnologías de la información y 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											**1%**		**1%**	CD	PE
	5.2											**1%**		**1%**	CD	PE

- Para **superar la materia en junio,** cada una de las evaluaciones debe de tener como puntuación mínima 5.
- Si se obtiene una nota de menos de 5 en una evaluación, el alumno deberá examinarse de los estandares suspensos de cada una de esas evaluaciones en la siguiente evaluación. Para estos alumnos el profesor entregará un PRE por las vias establecidas por el centro.
- En el caso de que un alumno tenga alguna evaluación por debojo de 5 en la evaluación ordinaria, se deberá presentar a la evaluación extraordinaria con aquellos estadares suspensos de cada una de las evaluaciones, para estos alumnos el profesor elaborará un PRE que se entregará al alumno por las vias establecidas por el centro.

- De manera desglosada se pretende que el alumno consiga:

  - Elaborar calentamientos de tipo general.
  - Conocer los sistemas básicos para desarrollar las capacidades físicas.
  - Aplicar las habilidades específicas adquiridas en los distintos deportes a situaciones de juego real.
  - Expresar y comunicar de forma individual y colectiva, estados emotivos mediante el movimiento.
  - Ajustar los movimientos corporales a diferentes ritmos y estilos musicales.
  - Participar de forma constructiva en el desarrollo de actividades fisico deportivas en la naturaleza.
  - Asistir a la mayoría de las sesiones de cada trimestre (máximo 3/4 faltas sin justificar por evaluación) respetando puntualidad, calzado y vestimenta (incluído el cambio de camiseta y aseo correspondiente).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO

CRITERIOS	EST	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				TOT 100%	CC	INSTRU. EVALUA.
		Ud. 1	Ud. 2	Ud.3	Ud.4	Ud. 5	Ud.6	Ud.7	Ud.8	Ud.9	Ud10	Ud11	Ud12			
C.F YSALUD	CF.															
1.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	1.1						1%							1%	CMCT	PE
	1.2						2%							2%	CMCT	PE
	1.3	1%												1%	CMCT	PE
	1.4			2%										2%	CMCT	EO
	1.5						1%							1%	CMCT	EO
	1.6		**3%**											3%	CMCT	PE
2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia.	2.1			2%		2%								4%	CAA	PE
	2.2		**3%**											3%	CAA	PP
	2.3												**4%**	4%	CAA	PP
	2.4		1%			2%								3%	CAA	PP

J Y DEPORT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.				3%									3%	CAA	EO
	1.2							4%						4%	CAA	EO
	1.3				**2%**		1%	1%						4%	CAA	EO
	1.4							1%						1%	CAA	PP
	1.5									3%				3%	CAA	PP
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1				3%									3%	CAA	EO
	2.2				1,5%				1,5%					3%	CAA	EO
	2.3								2%					2%	CSC	EO
	2.4							1%						1%	CAA	EO
	2.5								2%					2%	CAA	PE
	2.6				4%									4%	CSC	EO

MEDIO NAT.	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. 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											1%		1%	CMCT	PE
	1.2											2%		2%	CAA	EO
	1.3											1%		1%	CAA	EO
	1.4											1%		1%	CMCT	PE
EXP.CORP	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas,	1.1										2%			2%	CEC	PP
	1.2										2%			2%	CEC	EO

utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.3										1%			1%	CEC	EO
VAL, ACT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Valorar la A.F 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				2%									2%	SIE	PE
	1.2				2%			2%						4%	CSC	EO
	1.3								4%					4	CSC	EO
2. Reconoce la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de AF comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1									**1%**				1	SIE	EO
	2.2			**1%**		**1%**								2	SIE	EO
	2.3									2%				2	CSC	EO
	2.4								0,5%					0,5	CSC	EO
	2.5										0,5%			0,5	CSC	PE
	2.6				1%									1	CSC	EO
	2.7									1%				1	CSC	EO

	2.8							1%						1	CSC	EO
CRIT. EVAL	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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											1%		1%	CMCT	EO
	3.2											1%		1%	SIE	EO
	3.3						3%							3%	CMCT	PP
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	**3%**												3%	SIE	PP
	4.2	**2%**												2%	CAA	EO

CRIT. EV	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
5. Utilizar las tecnologías de la información y 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										0,5%	**0,5%**		1%	CD	PE
	5.2										0,25 %	0,25 %		0,5%	CD	PE
	5.3										0,25 %	0,25 %		0,5%	CD	PE

PE = PRUEBA ESCRITA
PP = PRUEBA PRÁCTICA
EO = ESCALA DE OBSERVACIÓN

En negrita aparecen los criterios mínimos exigibles.

- Para **superar la materia en junio,** cada una de las evaluaciones debe de tener como puntuación mínima 5.
- Si se obtiene una nota de menos de 5 en una evaluación, el alumno deberá examinarse de los estandares suspensos de cada una de esas evaluaciones en la siguiente evaluación. Para estos alumnos el profesor entregará un PRE por las vias establecidas por el centro.
- En el caso de que un alumno tenga alguna evaluación por debojo de 5 en la evaluación ordinaria, se deberá presentar a la evaluación extraordinaria con aquellos estadares suspensos de cada una de las evaluaciones, para estos alumnos el profesor elaborará un PRE que se entregará al alumno por las vias establecidas por el centro.

- De manera desglosada se pretende que el alumno consiga:
  - Elaborar calentamientos generales y aplicarlos de forma práctica.
  - Conocer y diferenciar las distintas capacidades físicas.
  - Superar los contenidos teóricos de reglamento y táctica de los distintos deportes trabajados.
  - Aplicar las habilidades específicas adquiridas en los distintos deportes a situaciones de juego real.
  - Expresar y comunicar emociones e ideas mediante gestos o movimientos de forma individual y grupal.
  - Participar activamente en las sesiones respetando aspectos de puntualidad, calzado y vestimenta (incluído el cambio de camiseta y aseo correspondiente).
  - Asistir a la mayoría de las sesiones de cada trimestre (máximo 3/4 faltas sin justificar por evaluación).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 4º ESO

CRITERIOS	EST	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				TOT 100%	CC	INSTRU. EVALUA.
		Ud. 1	Ud. 2	Ud.3	Ud.4	Ud. 5	Ud.6	Ud.7	Ud.8	Ud.9	Ud10	Ud11	Ud12			
C.F YSALUD	CF.															
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										1%			1%	CMCT	EO
	1.2										1%			1%	CAA	PE
	1.3						1%							1%	CMCT	PE
	1.4						2,5%							2,5%	CMCT	PE
	1.5	1%												1%	CAA	PE
	1.6	2,5%												2,5%	CMCT	PE

	1.7	1%												1%	CAA	PE
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					3%								3%	SIE	PP
	2.2			1%		1%								2	CAA	PP
	2.3					4%								4%	SIE	PP
	2.4					2%								2%	CAA	PE
	2.5		3%											3%	SIE	PP
	2.6					4%								4%	CAA	PP

	2.7		1%			1%								2%	CAA	PP
J Y DEPORT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1.									2,5%		2,5%		5%	CAA	EO
	1.2									2,5%		2,5%		5%	CAA	EO
	1.3									3%				3%	CAA	EO
	1.4									2%				2%	CAA	PP
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz	2.1				2%			2%						4%	CAA	EO
	2.2				2%									2%	CAA	PP
	2.3							2%						2%	CAA	PP
	2.4				1%									1%	CAA	PP
	2.5							1%						1%	CAA	PE
	2.7				2%			2%						4%	CAA	EO
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades	3.1							2%						2%	CSC	PP

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							1%						1%	SIE	PE
	3.3									2%				2%	SIE	PE
MEDIO NAT.	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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												1%	1%	CAA	PE
	1.2												3%	3%	CAA	PP
	1.3												1%	1%	CMCT	PE

EXP.CORP	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1								**3%**					**3%**	CEC	EO
	1.2								**1%**					**1%**	CEC	EO
	1.3								**1%**					**1%**	CEC	EO
VAL, ACT	EST	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o competitividad mal entendida.	1.1											1%		1%	CSC	PE
	1.2				1%									1%	CSC	EO
	1.3											1%		1%	CSC	EO
2. Mostrar actitudes de	2.1								**4%**					**4%**	CSC	EO

compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.2								4%					4%	SIE	EO
	2.3								2%					2%	CSC	EO

CRIT. EVAL	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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	3.1										3%			3%	SIE	EO
	3.2										1%			1%	CAA	EO
	3.3										1%			1%	CMCT	PE

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.	4.1	**3%**												**3%**	SIE	EO
	4.2	**2%**												**2%**	SIE	EO

CRIT. EV	EST.	UU1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	TOT	CC	INS. EV
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												1%	1%	CD	PE
	5.2												0,5%	0,5%	CD	PE
	5.3								0,5%					0,5%	CD	PE

PE = PRUEBA ESCRITA

PP = PRUEBA PRÁCTICA

EO = ESCALA DE OBSERVACIÓN

En negrita los criterios mínimos exigibles.

- Para **superar la materia en junio,** cada una de las evaluaciones debe de tener como puntuación mínima 5.
- Si se obtiene una nota de menos de 5 en una evaluación, el alumno deberá examinarse de los estandares suspensos de cada una de esas evaluaciones en la siguiente evaluación. Para estos alumnos el profesor entregará un PRE por las vias establecidas por el centro.
- En el caso de que un alumno tenga alguna evaluación por debojo de 5 en la evaluación ordinaria, se deberá presentar a la evaluación extraordinaria con aquellos estadares suspensos de cada una de las evaluaciones, para estos alumnos el profesor elaborará un PRE que se entregará al alumno por las vias establecidas por el centro.

- **De manera desglosada se pretende que el alumno consiga:**
  - Planificar calentamientos generales y aplicarlos de forma práctica.
  - Conocer y diferenciar las distintas capacidades físicas.
  - Conocer y diferenciar los sist. para desarrollar las capacidades físicas.
  - Superar los contenidos teóricos de reglamento y táctica de los distintos deportes trabajados.
  - Elaborar y llevar a cabo un programa individualizado para el desarrollo de la condición física.
  - Diseñar actividades relacionadas con cualquiera de los bloques de contenidos desarrollados en el curso.
  - Aplicar las habilidades específicas adquiridas en los distintos deportes a situaciones de juego real.
  - Expresar y comunicar emociones e ideas mediante gestos o movimientos de forma individual y grupal.
  - Participar activamente en las sesiones respetando aspectos de puntualidad, calzado y vestimenta (incluído el cambio de camiseta y aseo correspondiente).
  - Asistir a la mayoría de las sesiones de cada trimestre (máximo 3/4 faltas sin justificar por evaluación).

6.- PROGRAMACIÓN 1º BACHILLERATO.

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.

6.1.- BLOQUE DE CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud:

En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos. Se continuará con el trabajo para el desarrollo de la conciencia crítica hacia aquellas actitudes que puedan suponer un perjuicio en las condiciones de salud de la persona.

Bloque 2. Juegos y deportes:

Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades y aportando a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

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

Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio. Se pone la atención, además, en el trabajo de concienciación sobre la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente haciéndolo compatible con la práctica de este tipo de actividades.

Bloque 4. Expresión corporal y artística:

Se seguirán trabajando todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión.

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

Recoge este bloque aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos, otorgando especial protagonismo a las actitudes, valores y normas en la práctica de actividad física. Se sigue dando importancia a los criterios para una práctica física segura y a todo lo relacionado con la valoración de la actividad física como medio de mejora personal y social, incluyéndose además la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

6.2.- RELACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

1º BACHILLERATO **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - 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. - Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. - Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. - Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. - Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. - Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. - 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. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. 1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable
	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. 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. 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.

BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - 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. - Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. - Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. - 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. - Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.	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. 1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.
	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. 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. 2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad. 2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones. 2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego. 2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - 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. - Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. - 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. - 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. - Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.	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. 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. 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.

BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - 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.	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. 1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo. 1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición. 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.

BLOQUE 5: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DEAPRENDIZAJE
- Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. - 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.). - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico deportiva. - Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. - Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. - 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. 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. 1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un
	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. 2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades. 2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. 2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.

	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.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. 3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes. 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.
	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 sí fuera necesario. 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. 4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

6.3. Unidades didácticas, y temporalización para la etapa de Bachillerato.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
1. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I. **2. ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO. MEJORA LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD.** **3. EL DEPORTE ADAPTADO.** **4. MIS DEPORTES FAVORITOS. I** **9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL.**	**5. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. EL PROGRAMA PERSONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.** **6. LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS Y EXPRESIVAS.** **7. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y PROFESIÓN. MIS DEPORTES FAVORITOS II.**	**8. ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y SALUD. PREVENCIÓN DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS.** **9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL.** **10. MIS DEPORTES FAVORITOS III.** **11. VALORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II.**

6.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

En los siguietes cuadros aparecen los criterios de evaluación, la ponderación de los mismos, su relacción con las competencias clave, las diferentes unidades didácticas y los instrumentos de evaluación.

Nº Criterio	Denominación	Competencias	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	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.	CM, AA	10	Evaluación aritmética
EF1.2	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, evaluando las mejoras obtenidas.	SI, AA	20	Evaluación aritmética
EF2.1	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.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF2.2	Solucionar de forma creativa, situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	SI, AA, CS	15	Evaluación aritmética
EF3.1.	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 la características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	SI, AA, CS	10	Evaluación aritmética
EF4.1	Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición	CM, SI, AA	7	Evaluación aritmética
EF5.1	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación 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.	CS, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.2	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entrono en el marco de la actividad física.	CS	10	Evaluación aritmética
EF5.3	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entrono 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.	CM, AA	3	Evaluación aritmética
EF5.4	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.	CD	7	Evaluación aritmética

6.5 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.
1º TRIMESTRE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COM	Valor %	INSTRUMENTO UTILIZADO
CF Y SALUD 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.	AA AA CS	40	Trabajo C.F 10% Examen teórico. 10% Registro diario del profesor 10% Examen práctico CC. Rúbrica 10%
JUEGOS Y 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	AA	15	Registro diario profesor 5% Examen práctico 10%
desarrollados en el ciclo anterior. 2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	AA	15	Registro diario profesor 5% Examen práctico 10%
AFD EN EL MEDIO NATURAL 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.	CS AA	15	Práctica de senderismo CANDELEDA o trabajo sustitutorio
ELEMENTOS COMUNES 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.	SI	5	Registro: Organización sesiones juegos y deportes.
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.	SI	5	Registro anecdotico, rubrica.
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.	CD	5	Trabajo teórico

2º TRIMESTRE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COM	Valor %	INSTRUMENTO UTILIZADO
CF Y SALUD 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.	AA AA CS	30	Registro diario del profesor 10% Examen teórico. 20%
2. Planificar, elaborar y poner en práctica yn 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 mjoras obtenidas.	AA AA CS	10	Trabajo planificación 10%
JUEGOS Y 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	AA	15	Registro diario profesor 5% Examen práctico 10%
desarrollados en el ciclo anterior. 2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	AA	15	Registro diario profesor 5% Examen práctico 10%
EXPRESIÓN CORPORAL 1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CS AA	20	Examen práctico coreografía.
ELEMENTOS COMUNES 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.	SI	3	Registro: Organización sesiones juegos y deportes.
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.	SI	2	Registro anecdotico, rubrica.
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.	CD	5	Trabajo teórico

3º TRIMESTRE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COM	Valor %	INSTRUMENTO UTILIZADO
CF Y SALUD 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.	AA AA CS	40	Exposicion 30% Registro diario del profesor 10%
JUEGOS Y 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	AA	10	Registro diario profesor 5% Examen práctico 5%
desarrollados en el ciclo anterior. 2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	AA	10	Registro diario profesor 5% Examen práctico 5%
AFD EN EL MEDIO NATURAL 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.	CS AA	15	Práctica de actividadesa acuáticas EMBALSE CAZALEGAS o trabajo sustitutorio
ELEMENTOS COMUNES 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.	SI	5	Registro: Organización sesiones juegos y deportes.
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.	SI	5	Registro anecdotico, rubrica.
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.	SI AA	10	Ficha teorico/práctica 1º Auxilios
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.	CD	5	Trabajo teórico

- Para **superar la materia en junio,** cada una de las evaluaciones debe de tener como puntuación mínima 5.
- Si se obtiene una nota de menos de 5 en una evaluación, el alumno deberá examinarse de los estandares suspensos de cada una de esas evaluaciones en la siguiente evaluación. Para estos alumnos el profesor entregará un PRE por las vias establecidas por el centro.
- En el caso de que un alumno tenga alguna evaluación por debojo de 5 en la evaluación ordinaria, se deberá presentar a la evaluación extraordinaria con aquellos estadares suspensos de cada una de las evaluaciones, para estos alumnos el profesor elaborará un PRE que se entregará al alumno por las vias establecidas por el centr0

7.- Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.

En la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)** y el **D. 85/2018** se da respuesta educativa a las personas con discapacidad a través de las adaptaciones curriculares. Ambos documentos denominan a este grupo de alumnos ACNEAE (Alumno con necesidades educativas especiales con apoyo educativo), y dentro de este término recoge a los siguientes alumnos:

1. Alumnos con disminución física, psíquica o sensorial. (ACNEE: Alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo)
2. Alumnos con dificultades específicas de aprendizaje.
3. Trastornos por déficit de atención e hiperactividad.
4. Alumnos con altas capacidades intelectuales.
5. Alumnos con incorporación tardía al sistema educativo.
6. Por condiciones personales o de historia escolar

La actuación que especifican ambos documentos para este alumnado es, la elaboración de un **plan de trabajo individualizado**. Esto consiste en elaborar un informe sobre el alumno, en estrecha relación con el departamento de orientación, que está destinado a informar a las familias, donde se recogen las actividades de refuerzo o de ampliación.

7.1.- ADAPTACIONES DE LOS OBJETIVOS

El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de ciclo y curso como en los de cada unidad didáctica.

7.2.- SELECCIÓN Y PRIORIZACIÓN DE CONTENIDOS

Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad. Los contenidos están establecidos de forma gradual, siendo los primeros prioritarios sobre los últimos. El criterio de dificultad por el que priorizaremos unos contenidos sobre otros no se centrará exclusivamente en el nivel de ejecución. El nivel de exigencia puede venir también dado por la dificultad de comprensión, de percepción, de toma de decisiones o de asimilación de cada contenido.

Hemos de recordar que en nuestra área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales una importancia similar.

En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades. Esta elaboración de contenidos iría muy vinculada a un sistema de créditos en el que el alumno escoge determinados contenidos entre una serie que le propone el profesor.

7.3.- UTILIZAR METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CENTRADAS EN EL PROCESO Y EN EL ALUMNO.

En la medida de lo posible, emplearemos estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Proponer actividades diferenciadas

Las tareas que dispongamos permitirán una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc.

Emplear materiales didácticos variados

El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar.

7.4.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN.

Establecer criterios e indicadores de evaluación graduados. En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios y los indicadores de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. No establecer criterios o indicadores normativos cerrados de evaluación. La realización de unos metros o de un porcentaje de aciertos supone una separación inicial de los alumnos en niveles, independientemente de su trabajo. Si los establecemos, deben permitir al alumno una mínima flexibilidad en su realización.

7.5.- ASPECTOS ESPECÍFICOS QUE TENDRÁN EN CUENTA EN LOS DISTINTOS TIPOS DE CONTENIDOS.

A. Condición física

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo.
- No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizados.
- Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

B. Habilidades específicas

- En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.
- En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.
- En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.
- Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.
- Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.
- Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.

C. Expresión corporal

En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- Proponer actividades motivantes al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.
- Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
- Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.
- Evitar el direccionismo y la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

7.6.- ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE (EXENTOS)

Ya se ha mencionado anteriormente este punto, pero vamos a concretar que distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

7.7. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVE Y PERMANENTE.

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física.

- Realización de pruebas o trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Realización de un cuadernillo durante las sesiones de educación física, examinándose posteriormente del mismo de manera teórica.
- Elaboración de memorias de sesiones y trabajos sobre los contenidos procedimentales.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- Participar como manager o gestor de los equipos que se hayan realizado durante la práctica de partidos.
- Participar como árbitro-coordinador de los partidos, para demostrar el conocimiento básico del funcionamiento del deporte en cuestión.
- Aquéllos alumnos que se encuentren en casa por razones médicas y sean atendidos por el Equipo de Atención Hospitalaria y Domiciliaria, tendrán que realizar un cuadernillo de contenidos teórico-prácticos, así como superar las fichas o exámenes teóricos que se les mande a través del profesor asignado dentro de este programa.

7.8. 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 o similares).

- 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.

- En ambos casos, se les evaluará en función de la parte práctica que puedan realizar, y la que no puedan, deberán complementarla con un cuadernillo teórico-práctico, que podría incluso ser objeto de examen.

Debemos realizar una mención especial a aquéllos alumnos que, durante el curso, estén de baja en casa durante un tiempo largo y continuado, e intervenga el Equipo de Atención Hospitalaria y Domiciliaria (EAHYD). En éstos casos, nos coordinaremos con los profesores responsable de asistir a las casas de los alumnos con alguna enfermedad prolongada, para, por medio de trabajos y exámenes teóricos, poder realizarles un seguimiento lo más individualizado y personalizado posible. Siempre buscando la consecución de la mayor parte de las competencias educativas dentro de las posibilidades del alumno.

8.- INFORMACIÓN AL ALUMNO Y A LAS FAMILIAS.

El profesor de la asignatura informará de las normas de comportamiento, competencias básicas, estándares, criterios de evaluación y calificación, contenidos, mínimos etc, a los alumnos a principio de curso. También enviará una comunicación a las familias en la que se solicita la autorización de las mismas para poder grabar y tomar imágenes en la realización de diversos contenidos para su posterior evaluación por parte del profesor, así como la autorización para salir por los alrededores del centro para llevar a cabo alguno de los contenidos de la asignatura. (ANEXO I)

El profesor al inicio de cada curso escolar informará de los objetivos y de las competencias básicas a desarrollar en el alumnado, de los contenidos, de los criterios de evaluación, así como de los criterios de calificación para definir los resultados.

Además de manera mensual, el tutor informará a las familias de la evolución de sus hijos a través de diversos documentos, (si hubiera algún problema o se viera necesario).

De manera trimestral a través de los boletines de notas.

Y en el caso de que algún padre/madre, deseara hablar con un profesor en particular, se cuenta con una hora semanal de atención a padres o incluso a través de la agenda de los alumnos o por vía telefónica.

9.- PLAN DE TRABAJO DEL DPTO. DE EF.

Dentro de la formación permanente del profesorado, se estudiará la participación en cursos ofertados que resulten de interés para nuestra materia de Educación Física, ofertadas por las distintas entidades.

La **coordinación entre los profesores** del departamento es necesaria. Se trata de garantizar la continuidad del proceso educativo, lo que implica que se deben analizar en conjunto las opciones metodológicas adoptadas para llevar a cabo el material curricular propuesto, con el fin de verificar su adecuación a los objetivos y contenidos mínimos que tienen que dominar los alumnos y asegurar, de este modo, que no se produzcan tratamientos didácticos que puedan resultar contradictorios.

Las reuniones de Departamento y, fundamentalmente las posteriores a las sesiones de evaluación, servirán entre otros aspectos, para evaluar los resultados, el grado de cumplimiento de la programación por parte de todos los profesores del área y para hacer

propuestas de modificación de la metodología, secuenciación, actividades.... en caso de estimarse necesario.

Dentro de nuestro horario lectivo, todos los miércoles a 4ª hora (11:00 - 12:25 h.) efectuaremos las reuniones de Departamento.

Al mismo tiempo quisieramos reconocer que los miembros que componemos este Departamento nos vemos a diario, e intercambiamos impresiones y decisiones sobre el desarrollo de nuestra actividad docente.

Los acuerdos de estas reuniones se trasladarán al libro de actas (digital). Dichas actas se encontrarán en el grupo de trabajo de teams del departamento de E.F. y estarán disponibles para su lectura en todo momento.

10.- INTERDISCIPLINARIEDAD

Una buena coordinación entre docentes que imparten clases a un mismo grupo, en referencia a unas pautas de comportamiento y normas de clase, permite que el alumno/a establezca relaciones generales de aprendizaje gracias a la conexión con otras áreas, sin que ello repercuta en la libertad de cátedra, ni en la autonomía pedagógica del propio docente.

En Educación Física estableceremos estas conexiones interdisciplinares principalmente con materias como Ciencias Naturales, biologia y geologia, Música e Inglés (SS.BB.) y tecnología, aunque si bien se podrán trabajar contenidos en común desde el resto de materias.

11.- SECCIONES BILINGÜES (SS.BB.).

La Secciones Bilingües surgen como respuesta a las directivas europeas que instan a los Estados miembros a enseñar dos lenguas de la Unión, con el fin de **favorecer la diversidad lingüística y cultural, la movilidad y cooperación,** la participación en programas educativos europeos y la intensificación de los intercambios escolares.

El uso de la lengua extranjera en las diferentes DNL **no complica los contenidos** de éstas, al contrario hace a los alumnos estar más atentos a la comprensión y por lo tanto a la interiorización de lo estudiado y además se profundiza en el conocimiento de la lengua extranjera. Podemos comprobar que el aprendizaje resulta **beneficioso si se lleva a cabo en otra lengua distinta de la propia**. Ello se debe, por un lado, a que los alumnos tienen que esforzarse para decodificar la información vehiculada en esa otra lengua y, por otro lado, al esfuerzo adicional del profesor por hacer llegar a todos los alumnos la información y contenidos en una lengua distinta de la propia.

En nuestro centro hay dos figuras dentro de este proyecto plurilingüe: los profesores de las materias (DNL), y los responsables del asesoramiento lingüístico (coordinador).

El coordinador del programa bilingüe de inglés es **: D. Juan Francisco Hernández . Dicho profesor tiene por encima de todo, funciones de organización y coordinación de la** enseñanza del Inglés en las diferentes materias implicadas, apoyando al profesorado y al alumnado de la Sección y facilitando recursos y colaboración en la elaboración de materiales y unidades didácticas.

Nuestro departamento participa en la sección bilingüe de inglés a través del profesor:

- Victor Eloy Merino Carmena. Sección Bilingüe de inglés. Imparte la DNL en cuatro grupos de ESO, que **son: 3º ESO A, 3º ESO B, 4º ESO A y 4º ESO B,** que se agrupan en 3º ESO bilingüe y 4º ESO bilingüe, siendo un total de 2 sesiones por grupo a la semana.

Las actividades que se desarrollarán en los programas bilingües de nuestro centro tienen un importante contenido conversacional que, a través de tareas comunicativas, tratará de potenciar al máximo las destrezas orales de los alumnos (la comprensión y expresión) a la vez que intentará transmitirles contenidos socioculturales propios de los paises de referencia.

Esperamos que estas actividades contribuyan de manera efectiva al proceso de aprendizaje bilingüe de los alumnos/as que voluntariamente se han adscrito.

El método de trabajo de nuestra Sección es flexible y es concretado por el grupo de profesores participantes en coordinación con el asesor lingüístico. Las formas de organizar el trabajo desarrollado en el aula con el grupo ofrecen múltiples posibilidades y dependen de las características propias de la materia a impartir y de la metodología que aplique el profesor de la DNL.

Concretamente en Educación Física, potenciamos el uso del inglés a través de la realización de trabajos y fichas de elaboración personal, así como a nivel comunicativo. Este trabajo teórico se realiza a través de la aplicación “edmodo” a modo de apuntes, incluyendo desde vocabulario básico de la unidad didáctica que estemos tratando, vocabulario elemental relacionado con la educación física, el deporte y las actividades deportivas, readings, actividades para completar, ejercicios de unir, rellenar o elaborar mensajes en inglés.

Las fichas y la teoría tratada durante las sesiones de educación física han sido elaboradas por el profesor Víctor Eloy Merino Carmena, las cuáles versan sobre las unidades didácticas que se imparten para el resto de alumnos del centro, pero donde todo está en inglés. De esta manera, al conocer el alumnado el vocabulario básico de cada unidad, se pretende que lo utilicen, de la manera más adecuada posible, durante las sesiones prácticas.

Un aspecto muy importante de la docencia de la educación física en inglés, radica en que el profesor estará hablando en inglés durante el 100% del tiempo que dure la sesión. De esta manera propiciaremos el ambiente idóneo para que los alumnos se esfuercen por entender, hablar, escuchar, escribir y comunicarse en dicho idioma.

Nuestro objetivo en las SSBB es que los alumnos participantes adquieran un buen dominio del idioma, lo cual les proporcionará una formación altamente beneficiosa para su futuro académico y profesional. Es más, esta importante presencia de lenguas extranjeras en nuestro entorno escolar parece estar potenciando el protagonismo de los idiomas en nuestra realidad cotidiana y aumentando la motivación hacia su aprendizaje por parte de otros alumnos e incluso de profesores, pues se puede sacar un gran partido de los recursos personales y educativos que este proyecto introduce en nuestro centro.

Sobra decir, pues, que un proyecto de estas características resulta muy provechoso y estimulante para nuestro centro, a la vez que satisface las demandas de profesores,

padres (AMPA), requerimientos educativos y exigencias de la sociedad actual en general, permitiéndonos formar a alumnos mejor preparados para las demandas y necesidades de un entorno cada vez más plurilingüe e intercultural.

11.1- METODOLOGÍA UTILIZADA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE

En esta materia, debido a sus características eminentemente prácticas, lo que se busca es la máxima implicación activa del alumnado en la utilización del inglés como herramienta de comprensión y comunicación mientras están realizando práctica física.
Para poder conseguir esto, se utilizan como texto de apoyo unas fichas donde se incluye el vocabulario básico de las unidades didácticas que vamos a trabajar durante el curso y las expresiones más comunes para expresarse en inglés.

La metodología CLIL-AICLE aplicada para tratar estas fichas es lo más participativa y variada posible. Unas veces se leen en clase para aclarar dudas generales, en otras ocasiones se mandan para casa para que tengan más tiempo de asimilación de los conceptos, o también se trabajan de manera teórico-prácticas a través de circuitos o juegos de conocimiento (donde mientras se está realizando la práctica, están aumentando el bagaje de experiencias y vocabulario básico de la materia).
Lo que siempre se trata de realizar es adelantar el vocabulario básico de la unidad siguiente en la unidad que se está trabajando actualmente, para que cuando empecemos a tratar ese deporte, ya tengan las nociones más elementales y puedan seguir el ritmo de la clase con total naturalidad, al conocer el lenguaje propio del deporte (por ejemplo, mientras estamos tratando la comba, durante la última sesión ya estamos trabajando la ficha del siguiente deporte: voleibol).
Se intenta tratar todas las habilidades implícitas en el aprendizaje de un nuevo idioma, para lo cual, se procura que su comunicación entre los compañeros o al profesor se realice usando el vocabulario tratado y con expresiones básicas en inglés. Otras veces se proponen actividades prácticas donde tienen que expresarse en inglés para poder continuar con esa actividad y, de manera indirecta, practicar el vocabulario básico (por ejemplo, una actividad de voleibol consiste en hacerse pases entre parejas, diciendo al compañero qué tipo de golpe tiene que realizar, pero esa comunicación se realiza única y exclusivamente en inglés. De esta manera el aprendizaje se convierte en más significativo al tener que pensar en movimiento y con el movimiento).
En muchas ocasiones, se utilizan estilos de enseñanza cooperativos, de microenseñanza o de resolución de problemas, para aprovechar al máximo los tiempos de espera pasivos. En lugar de estar esperando a participar en la clase de forma práctica, usamos ese tiempo para rellenar fichas en inglés (por ejemplo, mientras están esperando en golf a lanzar a la diana, que por motivos de seguridad es recomendable sólo lanzar de dos en dos, el resto de alumnos de ese grupo están rellenando la ficha a la espera de su turno). En otras ocasiones, son los propios alumnos los que tienen que hablar en inglés a sus compañeros para dirigir, en grupos reducidos, el calentamiento. Por otro lado, también investigan sobre las nociones básicas de los juegos olímpicos, o deportes de aventura, y se lo comentan a sus compañeros en inglés, para que tengan todos un mínimo conocimiento de estos

aspectos, realizando preguntas los propios alumnos al finalizar la exposición de sus compañeros.

En definitiva, la metodología CLIL-AICLE de enseñanza en educación física en inglés trata de ofrecer a los alumnos diferentes situaciones de aprendizaje, para que pongan en práctica el mayor número posible de estrategias de aprendizaje, con la finalidad de incrementar el dominio de las destrezas básicas de leer, escribir, escuchar y conversar en inglés, con el movimiento, en movimiento y a través del movimiento.

12.- TRATAMIENTO DE LAS TICs

En nuestro ámbito, tecnología y actividad física pueden entenderse como aspectos a priori antagónicos, ya que la utilización en la actualidad de las nuevas tecnologías está provocando problemas de salud derivados del sedentarismo y de los malos hábitos posturales.

En un principio, aunque la idea de introducir las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en las clases de Educación Física pueda parecer impensable, lo cierto es que si el planteamiento inicial es correcto, no sólo puede ser enriquecedor, sino que puede ser una innovación que le de un nuevo enfoque a la enseñanza en nuestro ámbito.

Lo cierto es que la utilización de las TICs en nuestra área debe entenderse como un medio para educar a través de la actividad física, y no como un fin en sí mismo. Los alumnos no tienen que utilizar las TICs para realizar actividad física, sino todo lo contrario: deben realizar la actividad física con el apoyo de las TICs, lo que permitirá mejorar el proceso, enriqueciendo su aprendizaje.

13- ACT. COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

No vamos a descubrir o justificar la relevancia de las actividades catalogadas como complementarias, puesto que son experiencias de suma importancia para el desarrollo integral del alumno.

Intentaremos que todos los niveles educativos tengan la oportunidad de participar en dichas actividades, siendo estas actividades complementarias necesarias para abordar los objetivos marcados por el currículo oficial y relacionados con el bloque de contenido de “Actividades en el Medio Natural”.

Las actividades extracurriculares que se van a desarrollar durante este curso escolar son las siguientes:

***Actividades complementarias y extracurriculares previstas en el curso 2021/2022:**

- Actividades físico-deportivas en el entorno próximo al centro (parques, instalaciones deportivas municipales, caminos…).
- Carrera solidaria en las cercanias al centro y con la participación del alumnado de bahillerato.
- Rutas de senderismo y orientación.
- Competiciones en horario de recreo: fútbol-sala, baloncesto, béisbol, bádminton, voleibol,….
- Actividad de acampada en entorno natural.
- Actividad de multiaventura.

- Actividadades acuáticas.
- Actividad de esquí en el entorno natural o artificial.
- Día del deporte.
- Cualquier actividad relacionada con el departamento de educación física y que surja de algún organismo o entidad a lo largo del curso.

TABLA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLAES DEL DTO DE EF

LUGAR de la excursión	**CURSOS** involucrados en la excursión	**VIABILIDAD** 0: poco … 5: mucho	**OBJETIVOS** de la actividad
GUISANDO (ACTIVIDADES MULTIAVENTURA)	3º ESO	3	• Valorar la importancia de la actividad física como medio para mejorar la calidad de vida. • Conocer actividades físicas en el medio natural. • Realizar actividad física en el medio natural teniendo en cuenta la seguridad en la práctica.
CANDELEDA (RUTA SENDERISMO)	1º BACH CC/HU	5	• Planificar actividades de senderismo en el entorno próximo. • Realizar actividad física en el entorno natural, como medio de mejora de nuestra salud. • Valorar, conocer y aplicar los aspectos de seguridad en la práctica de la actividad física en el medio natural.
MADRID XANADÚ (ACTIVIDAD SKY)	2º ESO	4	• Conocer el esquí como actividad física saludable. • Realizar prácticas de esquí en un entorno controlado, conociendo las posibilidades del propio cuerpo.
OROPESA (RUTA SENDERISMO)	1º ESO	5	• Conocer las posibilidades del entorno natural próximo como medio de realización de actividad física. • Mantener una relación de respeto hacía el medio ambiente a la hora de realizar actividades en el entorno natural. • Realizar actividades de senderismo como medio de mejora de nuestra salud.
A determinar (ACAMPADA)	4º ESO	2	• Conocer y planificar actividades de una duración media en el entorno natural. • Realizar activades en la naturaleza, manteniendo el entorno y contribuir a una mejora de este. • Valorar la acampada como técnica y medio de realización de actividades de uso y disfrute de la naturaleza.
EMBALSE CAZALEGAS (ACTIVIDADES ACUÁTICAS)	1º BACH CC Y HUM	3	• Conocer las actividades acuáticas del windsurf, vela y piragüismo, como medio de uso y disfrute de la naturaleza. • Practicar diferentes modalidades de actividades acuáticas como medio de mejora de nuestra condición física y salud. • Fomentar la realización de actividades acuáticas novedosas para nuestros alumnos, manteniendo en todo momento las medidas de seguridad correspondientes.

14.- INSTALACIONES Y MATERIAL

Instalaciones: Las instalaciones de que disponemos constan de un gimnasio de 20x10 metros aproximadamente, con vestuario de chicas, vestuario de chicos y cuarto de profesor. También posee un almacén donde se guarda el material de E.F.
Exteriormente, separadas del gimnasio y separadas entre sí por un pabellón de aulas-taller del Ciclo Formativo, disponemos de dos pistas polideportivas, una acondicionada para balonmano y fútbol-sala con dos porterías, y otra para baloncesto con tres canastas. Consideramos que sería muy necesario contar con más espacios cubiertos debido a las inclemencias del tiempo que en ocasiones provocan que dicha programación no se lleve a cabo en su totalidad.

Material: Para un adecuado control y mantenimiento del material deportivo se dispondrá de una hoja de control donde los profesores anotarán las altas y bajas de dicho material durante el curso escolar. Esta hoja de control permanecerá colgada en la puerta del almacén donde se encuentra todo el material del departamento.
Al final de cada trimestre se revisará el inventario y se modificará si fuera necesario.

15. - RECUPERACIONES

Alumnos repetidores y que obtuvieron calificación negativa en la evaluación extraordinaria.
Se les entregará un plan de refuerzo educativo para conocer qué tienen que hacer durante el curso actual para que no vuelvan a suspender la materia.

Evaluaciones suspensas

Las recuperaciones se realizarán al inicio de la evaluación siguiente, para superar esta prueba deberán obtener una calificación igual o superior a 5. Así mismo, la nota en caso de superar la prueba de recuperación será **de 5** (excepto en Bachillerato).

Si algún alumno obtiene en la recuperación de una evaluación una calificación inferior a 5, deberá recuperarla en la evaluación extraordinaria.

Asignatura pendiente de cursos anteriores

A los alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior, se les hará entrega de un PRE. Donde se les especificará las tareas que han de realizar, así como las fechas de entrega de cada uno de los trimestres.

Deberán aprobar la parte práctica de la asignatura del presente curso, realizar el trabajo o los trabajos propuestos por el profesor, y superar los exámenes teóricos y prácticos que se llevarán a cabo lo largo del curso.

Para superar la pendiente, el alumno deberá obtener al menos un **5** en cada una de las partes de que consta el PRE (Trabajo escrito, examen teórico y prácticos del presente curso).

Un alumno no podrá aprobar la materia del presente curso si no tiene la del curso anterior aprobada. Y el cómputo será de dos materias suspensas, aunque tengan la misma denominación.

Un aspecto a considerar y tener en cuenta es que, si existiesen alumnos con la materia suspensa cursada en el programa de bilingüismo, su recuperación, trabajos y exámenes deberán realizarse en inglés, siempre y cuando permanezca en dicho programa.

16. – EVALUACIÓN INICIAL

Teniendo en cuenta el desarrollo integral de nuestra asignatura, a principios de cada curso se realizarán una serie de pruebas en todos los grupos a modo de evaluación inicial.

De esta manera, el alumnado podrá analizar su nivel de condición física inicial con el entorno de referencia y consigo mismo.

Se realizarán los siguientes test físicos: test de abdominales en 1', test de flexibilidad anterior, test de salto horizontal con pies juntos, test de fuerza de brazos en suspensión, test de velocidad en 20 metros, test de Course navette. Además se tomarán algunos parámetros fisiológicos, tales como el peso, la altura, el IMC o el índice de Ruffier Dicksson.

Así mismo, como aplicación teórica de la práctica realizada, deberán realizar un trabajo teórico donde se analicen los datos obtenidos en los diferentes tests.

Estos test tendrán un seguimiento y conexión en el tercer trimestre, donde se volverán a pasar para constatar su evolución en el tiempo.

- Ejemplo de ficha de análisis de resultados de los test físicos

Test	TOMA 1	NOTA 1	TOMA 2	NOTA 2	MEDIA
Abdominales					
Flexibilidad					
Salto horizontal					
Fuerza de brazos					
Velocidad					
Course Navette					
Peso					
Altura					
IMC					
Indice R/D					

EVALUACIÓN INICIAL PARA LA ESO

Nombre y apellidos:_____Curso:_____

1. ¿Qué entiendes por hábitos de vida saludables?
- Hábitos de vida que al llevarlos a cabo contribuyen a nuestra salud: actividad física, buena alimentación, evitar alcohol y tabaco, etc.
- Hábitos de vida que al llevarlos a cabo no contribuyen a nuestra salud: no realizar actividad física, no llevar una buena alimentación o tomar drogas y alcohol.
- Hábitos de vida que no estresen al organismo, pero no implican necesariamente actividad física o alimentación saludable.

2. ¿Qué fases componen un calentamiento general?
- Fases de carrera continua y fase de estiramientos
- Fase de movilidad articular, estiramientos y fase actividades de mayor intensidad
- Fase de activación, fase de movilidad articular y estiramiento, y fase de mayor intensidad.

3. El calentamiento nos permite...
- Preparar el sistema músculo-esquelético y cardiovascular para la actividad posterior.
- Preparar el sistema músculo-esquelético para la actividad posterior.
- Preparar el sistema músculo-esquelético, cardiovascular para la actividad posterior, además de psicológicamente.

4. La condición física de una persona permite...
- Mejorar el funcionamiento de órganos y sistemas e incidir en nuestra salud.
- Mejorar el funcionamiento de órganos y sistemas e incidir en nuestro rendimiento físico.
- Ambas opciones son correctas.

5. Las partes de una sesión de ejercicio físico son...
- Carrera continua, deportes y estiramientos
- Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma
- Estiramientos, juegos y relajación

6. Las capacidades físicas básicas son...
- Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
- Resistencia, potencia y flexibilidad
- Resistencia, fuerza, agilidad y coordinación.

7. ¿Qué es un deporte colectivo?
- Un deporte que se practica sin interacción con otros compañeros o adversarios.
- Un deporte en el que existe oposición inteligente de uno o dos adversarios.
- Un deporte que el que existe una cooperación entre compañeros y oposición de adversarios.

8. ¿Cuál de los siguiente deportes NO es colectivo?
- Fútbol
- Voleibol
- Béisbol
- Judo

9. ¿Qué es un deporte de adversario?

- Un deporte que se practica sin interacción con otros compañeros o adversarios.
- Un deporte en el que existe oposición inteligente de uno o varios adversarios.
- Un deporte que el que existe una cooperación entre compañeros y oposición de adversarios.

10. ¿Cuál de los siguientes deportes NO es de adversario?

- Judo
- Salto de altura
- Esgrima
- Tenis de mesa

11. ¿Cuál de estos NO es un deporte?

- Voleibol
- Caminar
- Ultimate
- Pádel

12. ¿Qué son las actividades deportivas en el medio natural?

- Aquellas que nos permiten realizar actividad física al aire libre: nadar en la piscina, fútbol en el parque, etc.
- Aquellas que se realizan en instalaciones deportivas preparadas para ello.
- Aquellas que se realiza en entornos naturales: senderismo, escalada, esquí, surf, etc.

13. ¿Cuál de los siguientes es un deporte en el medio natural?

- La orientación
- El maratón
- El rugby
- El fútbol

14. ¿Cuál de los siguientes deportes se practican en el medio natural? (respuestas múltiples)

- Senderismo
- Barranquismo
- BTT
- Ninguna de las opciones es correctas

15. ¿Cuál es la diferencia entre deportes alternativos y deportes institucionalizados?

- Los institucionalizados están altamente reglamentados y lo importante es la competición y rendimiento.
- Los alternativos no están altamente reglamentados y son de fácil organización y lo importante es la diversión.
- Ninguna de las opciones es correcta.
- La opción a) y b) son correctas

16. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de expresión corporal?

- Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas, sentimientos, sensaciones.
- Esta actividad consisten en comunicarse a través de la mímica.
- Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas mediante el baile.
- Otro:

17. Las escoliosis es una patología de...
- La rodilla
- El tobillo
- La columna vertebral
- La muñeca

18. Los productos ultraprocesados son...
- Los alimentos ultraprocesados son productos elaborados industrialmente, vienen envasados y aunque muchas veces vienen listos para comer, no contienen generalmente alimento en su forma natural.
- Los alimentos ultraprocesados son productos elaborados artesanalmente en la cocina de casa y contienen generalmente alimento en su forma natural.
- Los alimentos ultraporcesados son productos puramente ecológicos, denominados así por su proceso natural de cultivo.

19. Si vamos a representar una videoclip musical, con un mensaje a través de la música y el baile, estamos trabajando los contenidos de...
- Condición física y salud
- Juegos y deportes
- Expresión corporal
- Actividades en el medio natural

20. Unos principios básicos para una vida larga y saludable son:
- El sedentarismo, consumir alcohol, tabaco y comida rápida.
- El descanso cuanto más mejor, comer y beber lo que queramos.
- Actividad física regular, alimentación saludable, higiene personal y buen descanso.

17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA JUNIO

- **Alumnos con la materia de EF suspensa en Junio.**
  Durante el mes de junio, el alumno deberá trabajar sobre aquellos contenidos que tiene suspenso y que será evaluado durante el mes a modo de evaluación continua.
  El profesor, propondrá actividades de refuerzo, ofreciéndole aquellas que le sean más favorables para poder superar la materia.

- **Alumnos con la materia de EF aprobada en Junio.**
  Para todos aquellos alumnos que tiene la materia aprobada, se les organizará campeonatos deportivos de las distintas disciplinas trabajadas durante todo el curso. Mostrándoles cómo hacer cuadrante de enfrentamientos, tanteo de puntos…etc, con el fin de que los laumnos adquieran mayor autonomía en la organización y participación de eventos deportivos.

18. ANEXOS
Anexo I: INFORMACIÓN SOBRE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA

Carta de presentación de los profesores del departamento a todas las familias.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA - IES ALONSO DE OROZCO, OROPESA

Estimados padres y madres de alumnos/as:

Los profesores de Educación Física, Luis Talavera y Victor Eloy Merino, les dan la bienvenida al nuevo curso escolar 2020/21, esperando que el desarrollo del mismo sea positivo para sus hijos/as.

Como bien saben, en este curso las medidas sociosanitarias son básicamente las mismas que el curso anterior, ya que durante el mismo, se demostró que fueron positivas y efectivas. Por tanto continuaremos con las mascarillas, (recomendamos que se traigan varias al centro, para cuando se mojen algunas, por el desarrollo de las actividades físicas se puedan cambiar), y también continuaremos con la desinfección de manos y material mediante gel hidroalcohólico.

El desarrollo de unidades didácticas y actividades si se verá modificado sensiblemente, respecto al curso pasado, ya que con la experiencia del curso anterior vimos que, manteniendo las medidas necesarias, se pueden llevar a cabo múltiples actividades físicas y deportivas. Trabajaremos de manera simultanea la condición física, mediante entrenamientos enfocados a mejorar la salud, con actividades deportivas, tanto individuales, como colectivas y alternativas. También abordaremos actividades rítmicas y en el medio natural.

A medida que vaya avanzando el curso, vamos a proponer diferentes actividades deportivas extraescolares para su realización fuera del centro, algunas en el entorno del centro y otras en otros municipios y parajes, en las que pedimos que la participación del alumnado sea positiva, para que así se puedan llevar a cabo.

Si hubiera algún confinamiento durante el curso, se trabajará mediante la plataforma educamos que pone a nuestra disposición la junta de comunidades de castilla la mancha, donde se realizarán tanto fichas, como trabajos e incluso clases prácticas por videollamada.

Aprovechamos esta comunicación para informarles que usaremos caminos anexos al centro para la realización de alguna actividad en horario de clase, con lo que solicitamos su permiso para poder utilizar estos caminos con sus hijos, ya que se realizará en horario escolar y estos espacios están fuera del centro. Si esta disconforme con que su hijo/a utilice estos caminos bastará con que lo indique por la plataforma educamos mediante un mensaje dirigido al profesor de su hijo/a, si esto no se produjera, entenderíamos que esta usted de acuerdo con que su hijo/a pueda salir del centro en horario escolar, por supuesto siempre acompañado con su profesor.

También les queríamos recordar, que si su hijo/a sufre alguna lesión o enfermedad (rodilla, espalda, diabetes, alergias,...) que afecte a la práctica físico-deportiva deben

comunicarlo a través de justificantes escritos, llamada telefónica, etc. Es importante para nosotros conocer estas incidencias para adaptar la actividad física a las posibilidades del alumnado o sustituir la práctica física por otras tareas (trabajos escritos, diario de clases,…).

En cuanto a la evaluación, les informamos que tendremos en cuenta lo establecido por el currículo actual y que aparece detallado en las tablas finales de esta comunicación.

Por último, les pedimos que tengan en valor nuestra materia, ya que consideramos que desde la misma favorecemos a un desarrollo armónico y saludable de sus hijos, con lo que le agradeceríamos que nos apoyasen para desarrollar en el alumnado hábitos de vida saludables que incluyan la actividad físico-deportiva y una alimentación equilibrada.

Gracias por su atención.

Departamento de educación física del IES Alonso de Orozco de Oropesa.

A continuación se le adjuntará la tabla con la ponderación de los criterios en función del curso en el que esté su hijo/a.

Anexo II

NORMAS DE LA MATERIA

Medidas y normas para un correcto desarrollo de las clases de Educación Física
Su incumplimiento será motivo de sanción o reflexión determinada por el profesor.

1. ASISTENCIA A CLASE
Es obligatoria. La ausencia a 5 o más clases por trimestre injustificadas implica la pérdida de la evaluación continua y se deberá ir al examen final.

2. ROPA Y CALZADO
Es obligatorio traer a clase ropa y calzado deportivo. Será amonestado el tercer día que incumpla esta norma. Está prohibido el uso de gorra, pulsera, gafas de sol, etc. durante la sesión.

3. BOLSA DE ASEO
Los alumnos tendrán una bolsa de aseo con: una mascarilla de repuesto, gel hidroalcohólico, una toalla y una camiseta de recambio.

4. RESPETO PROFESOR/COMPAÑERO
Cualquier tipo de falta de respeto hacia un compañero, o el profesor, será motivo de sanción por infracción grave.

5. COMIDA Y AGUA
Está prohibido comer en clase de EF, especialmente chicle. Es muy recomendable traer a clase todos los días una botella de agua reutilizable.

6. INICIO Y FINAL DE CLASE
Se respetará el protocolo que define la forma de llegar al gimnasio y cómo organizarse antes de la sesión.

7. LA “NO PARTICIPACIÓN”
Se traerá justificante o nota de no práctica. Se completará “un diario de sesión” y será firmado por la familia. 3 o más sesiones sin práctica por Unidad conllevará realizar el examen (teórico-práctico) de dicha Unidad.

8. USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES
Solo estará permitido en aquellas actividades educativas donde se requiera su uso, y que el profesor lo haga saber de forma explícita.

9. MATERIALES E INSTALACIONES
No se puede coger o usar material sin autorización previa del profesor. El uso inadecuado del mismo será motivo de sanción.

10. NORMAS COVID-19
Se guardarán estrictamente todas las normas y protocolos higiénicos referentes a la prevención COVID-19, en las que destacamos las siguientes…

NORMAS DE CLASE COVID-19

USAR MASCARILLA EN TODO MOMENTO	LAVARSE LAS MANOS AL INICIO Y FINAL	NO TOCARSE OJOS NARIZ Y BOCA	MANTENER LA DISTANCIA 1,5m

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS

PARTES DEL TRABAJO DE EF	PUNTUACIÓN
PORTADA. El alumno deberá realizar una portada, introduciendo título del trabajo, nombre del alumno y curso en el que se encuentra.	Hasta 0,5 puntos
ÍNDICE. En el trabajo deberá aparecer un índice paginado.	Hasta 0,5 puntos.
INTRODUCCIÓN. El alumno deberá hacer una breve presentación sobre el trabajo que va a realizar así como una justificación del mismo.	Hasta 0,5 puntos.
CONTENIDO. En este apartado aparecerá el contenido en sí de que consta el trabajo. Definiciones, gráficos, tablas, explicaciones…	Hasta 6 puntos
CONCLUSIÓN. El alumno deberá aportar una breve conclusión sobre el trabajo realizado.	Hasta 1 punto
BIBLIOGRAFÍA. Mencionar las fuentes de dónde se ha sacado información para la realización del trabajo.	Hasta 0,5 puntos
ASPECTOS FORMALES. - Presentación del trabajo: Orden y limpieza del mismo. - Entrega dentro de plazo. (de no ser así se <u>restará 1 punto por día de clase de EF</u>, respecto a la nota obtenida en el mismo). - Cantidad de hojas/ sesiones exigidas. - Deberán estar escritos a mano. - Utilización de las TIC. - Guión del trabajo incluido (El alumno deberá incluir en su trabajo el guión dado por el profesor).	Hasta 1 punto

19.- BIBLIOGRAFÍA

NORMATIVA EDUCATIVA:

- Ley y orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), que modifica la ley orgánica 2/06, del 3 de mayo, de educación, (LOE).
- Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la educación secundaria obligatoria y bachillerato.
- Decreto 40 /2015, de 15 de junio, por el que se establece y ordena el currículo de la educación secundaria obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-la Mancha.
- Orden del 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.
- Orden de 15/04/2016, de la conserjería de educación, cultura y deporte, por la que se regula la evaluación del alumnado en la ESO, en la comunidad autónoma de castilla la mancha.
- D.66/2013 del 03/09/2013 por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la comunidad autónoma de castilla la mancha.
- Orden 105/2017, de 26 de mayo, de la conserjería de educación, cultura y deporte, por la que se establecen los elementos y características de los documentos oficiales de evaluación de educación secundaria obligatoria en la comunidad autónoma de castilla la mancha.
- D. 66/2013 de 03/09/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la comunidad autónoma de castilla la mancha.
- 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.

BIBLIOGRAFÍA:

- Sánchez Bañuelos, F. (1992) Bases para una didáctica de las actividades físicas y deportivas. Ed. Gymnos. Madrid.
- Mosston, M (1978). La enseñanza de la Educación Física. Paidos. Barcelona.
- Delgado Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza de la Ed. Física. ICE. Granada.
- Mosston y Aswordt (1993). La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Hispano Europea. Barcelona.
- Blázquez, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Inde. Barcelona.