

I.E.S. “MARQUES de LOZOYA”

Curso 2.016 / 2.017

DEPARTAMENTO

de

EDUCACIÓN FÍSICA

Profesores: **Rebeca Aguilar Baeza (J.D.)**
 Fco. Javier González Badiola
 Javier Cuéllar de Miguelsanz

ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **INTRODUCCIÓN AL ÁREA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN**
- **CARACTERÍSTICAS DEL CURSO Y ALUMNOS**
- **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA**
- **PERFIL DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS**
- **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES BÁSICOS-
CONTENIDOS MÍNIMOS**
- **ELEMENTOS TRANSVERSALES**
- **TEMPORALIZACIÓN / SECUENCIACIÓN**
- **METODOLOGÍA**
- **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y
CALIFICACIÓN.**
- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**
- **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON
EVALUACIONES SUSPENSAS O LA MATERIA PENDIENTE DE
CURSOS ANTERIORES**
- **MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**
- **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**
- **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**
- **INCORPORACIÓN DE LAS TIC'S EN EL AULA**
- **FOMENTO DE LA LECTURA**
- **ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA CULTURA
EMPREDEDORA**
- **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA Y SUS INDICADORES**

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. La aparición de un creciente sedentarismo, consecuencia de los cambios, hábitos y formas de vida del hombre del siglo XXI, reclama una actividad corporal añadida que compense las carencias motrices de sus funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Como respuesta a esta demanda social, en la materia de Educación Física han de tenerse en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, la salud, la mejora corporal y la utilización adecuada del ocio.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa de la materia. En este sentido ha de resaltarse la importancia del conocimiento corporal y sus posibilidades de movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter armónico e integrador que tiene. De esta manera, los alumnos, conseguirán conocer y manejar actuaciones diversas que les permitan desenvolverse en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás. Se trata, pues, de una educación integral, tanto por su valor intrínseco como por otros valores básicos en el modo de vida actual (salud, ocio, práctica deportiva, comunicación, reducción del estrés, etc.).

Es evidente que la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos sensomotrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo sobre los que también es necesario incidir. La comunicación, en Educación Física, es básica porque representa relaciones dinámicas y de interacción que favorecen el desarrollo socio-afectivo y posibilitan la adquisición de actitudes de tolerancia, respeto y trato social, y contribuye al desarrollo del espíritu crítico y a la identificación personal propia.

Por lo tanto, parece obvio entender que la Educación Física debe estar orientada hacia:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas.
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados hacia las actividades físicas

Como conclusión, la Educación Física ha de situarse en el contexto general del desarrollo de la persona, da el verdadero sentido de educar de manera integral a través

del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento, para lograr unos objetivos educativos de carácter más amplio.

Una vez más llamamos la atención sobre la carencia de medios adecuados para una Enseñanza de Calidad de la Educación Física en nuestro Instituto. Recordamos que tenemos un solo pabellón de pequeñas dimensiones y que debido al número de grupos (precisamos de 40 horas pudiendo impartir 30 horas en el pabellón), coincidir con otros grupos es inevitable. Cuando esta circunstancia se produce hay que dar la clase en la calle aguantando las inclemencias meteorológicas.

INTRODUCCIÓN AL ÁREA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Hoy en día, podemos afirmar que la Educación Física después de un largo camino no exento de obstáculos, es considerada como elemento esencial en la formación de nuestros alumnos, niños y jóvenes. Aunque en muchos momentos sigamos dudando de que así se considere.

En esta sociedad volcada en muchos aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, nuestra área debe encontrar una formidable base para afrontar nuevos retos.

Porque es bueno y saludable, porque llena nuestro tiempo de ocio, porque lo pasamos bien, nos divertimos, porque nos facilita el riesgo y la aventura, porque nos permite competir con otros, relacionarnos, vivir diferenciadas y variadas experiencias, porque nos permite expresarnos de formas diferentes a las habituales..., hoy ya no es necesario recurrir a todo un alarde de persuasión para que los profesores de Educación Física convenzan a compañeros, padres, alumnos, la comunidad educativa, y la sociedad en general de la importancia de la misma en la educación y formación. Y aún así seguimos dando explicaciones.

Asiduamente nuestra área se enriquece con la aparición constante de nuevas formas de actividad y una demanda social creciente de las mismas. Muchas de ellas escapan del ámbito educativo, a nuestro control y posibilidades. Por ello necesitamos de una formación constante, de una adaptación permanente en búsqueda del equilibrio entre lo que aportamos a la formación completa del individuo y la demanda de una sociedad que nos plantea continuamente nuevos retos en los campos del ocio, del ejercicio físico, del deporte y la recreación.

A los profesores de hoy nos toca dar un nuevo paso que ya no es una lucha solitaria, sino dentro de la dinámica que tiene la evolución de todo el sistema educativo, como un área más, reivindicando nuestro papel en la formación integral de los individuos y en la educación de los ciudadanos del futuro.

Se pretende responder al requerimiento de una sociedad moderna, y no sólo a su presente, sino a su futuro. Por ello, nuestra área, introduce paulatinamente innovaciones

desde el punto de vista didáctico, las más importantes entre otras, relacionadas con los métodos, la organización de los contenidos, la evaluación y de los contenidos (cada vez más novedosos, variados y de enorme atractivo para nuestros jóvenes). Todo ello para que lo que aprendan los alumnos sea verdaderamente significativo, útil y funcional, y realmente represente la construcción de la personalidad, de los conocimientos y de sus experiencias.

El aprendizaje constructivo y significativo basado en las experiencias previas, es un fundamento de la didáctica de la Educación Física.

Muchas de estas dificultades no son nuevas y conviven con nosotros desde siempre: falta de espacios apropiados, o simplemente espacios. Pobreza de material, pocos recursos, y siempre confiando en la «gran inventiva» de los profesores para sustituir por otros tipos de medios. Otras vienen dadas por la incorporación de los nuevos contenidos, e incluso, la aplicación de la atención a la diversidad, la integración de todos los alumnos, alumnos procedentes de diferentes culturas y religión, la evolución social, los problemas de convivencia en las aulas, que han aumentado la heterogeneidad de las clases, y que condicionan nuestra actuación docente.

Esto no es óbice para que el alumno, cada vez mejor preparado desde el punto de vista motor, demande de nosotros una Educación Física que les aporte experiencias, nuevos aprendizajes, que les prepare para una sociedad del ocio, que su desarrollo y aprendizajes le posibiliten en el futuro la elección de las actividades físicas que más le gusten y realizarlas con suficientes conocimientos cuando termine su vida escolar, les proporcione salud, calidad de vida y todos aquellos beneficios perfectamente contrastados que nos da el ejercicio. Ya no vale con sólo venir a Educación Física «a pasarlo bien» aunque también, esto sea importante, y si desde una perspectiva más amplia, conseguir ser útil para nuestros alumnos.

Con la reforma del sistema educativo por primera vez se contempló nuestra área con plena igualdad en comparación con las demás, otorgándosele un papel importante en la educación integral de los alumnos.

Hoy, nos encontramos con una área que tiene como intenciones principales recogidas en su currículo, las siguientes:

- Desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales.
- Perfeccionamiento y aumento de las posibilidades de movimiento de los alumnos.
- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del movimiento humano.
- Asumir actitudes, valores y normas referentes al cuerpo y a la conducta motriz.
- Proporcionar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efecto de la acción misma.

Por todo esto a la Educación Física se le reconoce un carácter multifuncional, ya que su práctica consigue agrupar fines e intenciones educativas muy diferentes entre sí, pero que en conjunto atiende las necesidades que surgen de la sociedad actual, como fuente principal a la hora de establecer el currículo.

Los ejes fundamentales sobre los que se articulan estas enseñanzas son el cuerpo y el movimiento. La vivencia del propio cuerpo nos hará conocer sus posibilidades lúdicas,

expresivas, de comunicación y de relación. Pero igualmente podremos conocerlo mejor, sus límites y posibilidades, aceptarlo y mejorarlo para utilizarlo con eficacia.

Todo ello con objetivos exportables fuera de los espacios y momentos de la vida escolar, generando hábitos que puedan estar presente siempre, incluso después de acabar la secundaria, colaborando en la mejora de nuestra calidad de vida.

Funciones de la Educación Física

- Función de conocimiento
- Función anatómico-funcional
- Función estética y expresiva
- Función comunicativa y de relación
- Función higiénica
- Función agonística
- Funciones catárticas y hedonistas
- Funciones de compensación

Para conseguir las nuestra área utiliza métodos y estrategias de enseñanza aprendizaje que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, asegura el desarrollo de los niños y jóvenes en casa uno de los ámbitos: motor, intelectual, afectivo y social.

CARACTERISTICAS DEL CURSO Y ALUMNOS

Al instituto están adscritos alumnos de Cuéllar, pero también de los pueblos próximos (Campaspero, Cogeces, Chañe, Olombrada, Sanchonuño, Vitoria, Valledado, etc., por citar los de mayor población), prácticamente los de los municipios de la Comunidad de Villa y Tierra Antigua de Cuéllar, con un porcentaje aproximado del 50% de alumnos que usan el transporte escolar. Hay aproximadamente un 8% del alumnado de procedencia extranjera y un 2% de alumnos de la etnia gitana.

El alumnado pertenece a familias de todo tipo y condición. Por ello, en el ámbito cultural, económico y social es un centro muy heterogéneo, pero la convivencia entre los alumnos, en general, es buena.

En el centro están escolarizados 444 alumnos entre ESO y Bachillerato, ya que no se imparten Ciclos Formativos ni Formación Básica. Están distribuidos de la siguiente manera:

	Nº GRUPOS	Nº ALUMNOS	REPETIDOS	BILING.	ANCEES
1º ESO	4	80	8	12	17 (8 NEE)
2º ESO	4	85 (8 PMAR)	12	12	15 (5 NEE)
3º ESO	3	61 (9 PMAR)	9	15	2 (1 NEE)
4º ESO	4	88	2	21	3 (1 NEE)
1º BACH.	3	65	1		
2º BACH.	3	65			

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

➤ ESO

La educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas 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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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.

PRIMER CURSO ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. 	<p>1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CCL CD CSC CAA</p>
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios...) Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. - Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. - Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física. - Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. - Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>CAA CSC CSIEE CMCCT</p>
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			

<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición. Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas.</p>	<p>CSC CAA CCL CMCCT</p>
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas. - Respeto y aceptación de las normas y reglamentos. - Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación.... - Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva. 	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>CAA CSC</p>
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
<ul style="list-style-type: none"> - La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. - Normas de seguridad. - Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas. - Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CCL CMCCT CSC</p>
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			

<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. - Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. - El tiempo y el ritmo. - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p>CSC CCEC CAA</p>
---	--	--	-----------------------------

SEGUNDO CURSO ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. ▪ Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. 	<p>1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1 Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la AF o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CCL CD CSC CAA</p>
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. ▪ Acondicionamiento general. ▪ La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. ▪ La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. ▪ Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. ▪ Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. ▪ El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo. 2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.4 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas</p>	<p>CAA CSC CSIEE CMCCT</p>

<p>general.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La vuelta a la calma. ▪ Higiene postural: Aplicaciones prácticas. ▪ Creación de hábitos y actitudes preventivas. ▪ Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. ▪ Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencia,...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. ▪ Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones. 	<p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p> <p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. ▪ Fases del modelo técnico. ▪ Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. ▪ Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas. ▪ Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. ▪ Necesidad y sentido de las normas. ▪ Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición. ▪ Disposición favorable hacia la 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico</p> <p>1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p>	<p>CCL CAA CSC</p>

autoexigencia y superación de las propias limitaciones.			
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. ▪ Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. ▪ Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego. ▪ Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. ▪ Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. ▪ Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 	CAA CSC CSIEE
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. ▪ Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. ▪ Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 3.2 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable. 	CCL CAA CSC CCEC CMCCT
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. ▪ La conciencia corporal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 1.2 	CAA CSIEE

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. ▪ Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. ▪ Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo. 	expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CCEC
---	---	---	------

TERCER CURSO ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES			
<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. - Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupala y publicación de información. 	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante 1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	CD CCL CAA
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. - Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. 	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la	CAA CSIEE CSC CMCCT

<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades. - Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas. - Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén. - Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación. Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico). - Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo. Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 	<p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p> <p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>condición física. 2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>4.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 4.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego. - Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento. La iniciativa como el elemento que marca el carácter ofensivo o defensivo. - Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición - Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común. Estudio y análisis del contrincante. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas</p> <p>1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</p> <p>2.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CSC CCL CAA CSIEE</p>

BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos de las actividades propuestas. - Acciones para conseguir ventaja. - Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego. Estilo de juego. El deporte como fenómeno sociocultural. - Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica. - Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes 2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. 1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 	<p>CAA CCL CSC</p>
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de técnicas básicas de orientación. - La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación. - Medios modernos de orientación. - Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda. - La seguridad como premisa en el medio natural. - Primeros auxilios básicos. - Nociones de supervivencia y acampada: - Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 3.3 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 	<p>CCL CSC CMCCT CAA</p>

BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> - Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón). - Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas. - Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación. - Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás. 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>CSC CCEC CAA</p>

CUARTO CURSO DE LA ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias de búsqueda y selección de información.- ▪ Utilización de fuentes de información digitales. ▪ Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos. ▪ Comunicación a través de los canales telemáticos. ▪ Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos. 	<p>1. 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.</p>	<p>1.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>1.3 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>CD CMCCT CCL</p>
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repertorio de elementos técnicos. Automatización. ▪ Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas. ▪ Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones ▪ El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse. 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales,</p> <p>2.1 Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>	<p>CAA CSC CCL CSIEE CMCCT</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado. Planificación de una sesión de entrenamiento. ▪ Planificación de la propia actividad física. La postura corporal en actividades cotidianas. ▪ Tareas de carácter preventivo. ▪ Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura. ▪ Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio. ▪ Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física. Material deportivo adecuado al propio nivel. ▪ Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva. ▪ Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva. ▪ Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas. ▪ Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona. ▪ Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud. ▪ Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud. 	<p>3. 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.</p> <p>4. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>5. 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. preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias</p>	<p>2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>3.3 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>4.1 Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>4.2 Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> <p>5.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>5.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>5.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	
---	--	---	--

	características.		
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Situaciones globales de juego. ▪ Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. ▪ Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición. 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	CSC CAA
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición. ▪ Coordinaciones tácticas colectivas básicas (en ataque y en defensa) Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros. ▪ Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. ▪ Realización de la acción apropiada. ▪ Discriminación de los diversos roles de juego ▪ La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo. ▪ Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva. ▪ Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre. ▪ Planificación y organización de actividades deportivas. ▪ La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada. ▪ El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas. apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. ▪ El deporte como 	<p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>2. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos</p>	<p>1.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>1.2 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en</p>	CSC CAA CCL CSIEE CCEC

<p>manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte Las relaciones ▪ interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico deportivas ▪ Trabajo en equipo: cooperación, respeto. 	<p>deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p> <p>3. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y</p>	<p>las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>3.2 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p> <p>4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos.</p> <p>4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno. ▪ Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. ▪ Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. ▪ Adopción de medidas prácticas. ▪ Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva. 	<p>1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.</p>	<p>1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CSC CAA CCEC</p>
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Directrices para el diseño de composiciones coreográficas. ▪ Elaboración y práctica de 	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de</p>	<p>1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>CSIEE CAA CMCCT</p>

<p>actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas colectivas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas. ▪ Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás. 	<p>la motricidad expresiva.</p>	<p>1.2 Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.,</p>	<p>CSC</p>
---	---------------------------------	---	------------

➤ BACHILLERATO

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.**
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

PRIMER CURSO BACHILLERATO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. JUEGOS Y DEPORTES			
<ul style="list-style-type: none"> - Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos. - Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior. 2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno 2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. 	CAA CSC

BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD			
<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. - Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. - Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar. - Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. - La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física - Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal. - Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable. - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. 	<p>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.</p> <p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>1.2. 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.</p> <p>2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>3.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>CAA CSC CMCCT CSIEE</p>
BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA			
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de 	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y</p>	<p>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>1.2. Representa composiciones o montajes</p>	<p>CSC CCEC CAA</p>

<p>composiciones corporales individuales y colectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico. 	<p>expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	
BLOQUE 4. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES			
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. - Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica. - Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización. - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica. - Aspectos socioculturales del juego y del deporte. 	<p>1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>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.</p> <p>3. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>2.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>3.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>CMCCT CAA CSC CD</p>

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES BÁSICOS

PRIMER CURSO ESO

BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES	Básicos
1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	NO
1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	NO
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES	
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	SI
2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.	NO
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	SI
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	SI
3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	NO
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	NO
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN	
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	SI
1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	NO
2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas.	NO
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN	
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.	NO
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	SI
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	SI
2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	SI

BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO	
1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	NO
2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	SI
2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	SI
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN	
1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	NO
1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	SI

SEGUNDO CURSO ESO

BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES	Básicos
1.1 Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	NO
1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la AF o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	NO
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES	
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	SI
2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.	NO
2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	SI
2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	SI
2.4 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	NO
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	SI
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	SI
3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	NO
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la	SI

mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	
4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	NO
4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	SI
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN	
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	SI
1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	NO
1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico	NO
1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	SI
2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	NO
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN	
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	NO
1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	NO
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	SI
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	SI
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO	
1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	NO
2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	NO
2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	SI
3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	NO
3.2 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.	SI
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN	
1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo	NO

e intensidad.	
1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	SI
1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	SI

TERCER CURSO ESO

BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES	Básicos
1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante	NO
1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	NO
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES	
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	SI
2.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	NO
2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	NO
2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	SI
2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	SI
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	SI
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	SI
3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	NO
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	NO
4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	NO
4.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	SI
4.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	NO

BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN	
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	SI
1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	NO
1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	NO
2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.	NO
2.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	NO
2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	NO
2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	NO
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN	
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	SI
1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.	NO
1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	NO
1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	NO
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	SI
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	SI
2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	SI
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO	
1.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	NO
2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	SI
2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	NO
3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-	NO

expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	
3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	NO
3.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	NO
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN	
1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	SI
1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	SI
2.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	NO

CUARTO CURSO ESO

BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES	Básicos
1.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	SI
1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones	SI
1.3 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	SI
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES	
1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.	NO
2.1 Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	SI
2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	NO
2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	SI
2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	SI
3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	NO
3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	NO

3.3 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	NO
3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	SI
4.1 Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	NO
4.2 Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	SI
4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	SI
5.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	SI
5.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	SI
5.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	SI
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN	
1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	SI
1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	NO
2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	SI
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN	
1.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	SI
1.2 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	SI
1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	SI
1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	SI
1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	NO
2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	SI
2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	NO

2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	SI
3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	SI
3.2 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	SI
3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.	SI
4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos.	SI
4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	SI
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO	
1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	SI
1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	SI
1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	SI
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN	
1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	SI
1.2 Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	SI
1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	SI

BLOQUE 1. JUEGOS Y DEPORTES

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

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

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

1.2. 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

2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

3.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables,

asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

BLOQUE 4. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

2.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

2.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

3.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

La integración en el área de Educación Física de los elementos educativos básicos denominados elementos transversales tiene distinta incidencia según las características de los mismos.

Estos elementos se dirigen al desarrollo integral del alumno, tanto en sus aspectos cognitivos como de adquisición de contenidos. Son considerados como los ejes de la actividad docente porque tienen como objetivo la formación de un alumno que integre: conocimientos, actitudes y valores relacionados con la salud, el medio ambiente, la tolerancia y el consumo, la igualdad de oportunidades.....

Por lo tanto, el área de Educación Física no debe ser ajena a estas enseñanzas que impregnan la vida y las experiencias diarias de los alumnos y debe abordarlas de forma global e incluirlas en su programación. Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, tienen un valor importante tanto para el desarrollo personal e integral de los alumnos como para un proyecto de sociedad más libre y pacífica, más respetuosa hacia las personas y hacia el entorno y la naturaleza. Están ligados a una dimensión ética que propicia una autonomía moral de los alumnos. Por tanto, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde nuestro departamento tenemos la oportunidad de contribuir a mejorar la formación de nuestros alumnos en éste sentido y puede ser un área muy importante para el desarrollo de éste tipo de contenidos.

La mayor incidencia y relación se centra en:

- ✓ Educación en valores: se fomenta la participación de los alumnos, con independencia del nivel alcanzado y reforzando las actitudes de cooperación, respeto y de relación. La tolerancia y la deportividad en el juego, constituyen actitudes que priman sobre la propia eficacia de la actividad y se convierten en actitudes favorables. A través de la Educación Física pretendemos crear unas relaciones basadas en valores como la cooperación, amistad, ayuda, solidaridad, justicia y además, organizar tareas grupales democráticas, resolviendo los conflictos que puedan surgir de una forma dialogada y no violenta.
- ✓ Educación para la igualdad de oportunidades: las prácticas que proponemos no plantean tratos discriminatorios entre alumnos y alumnas, ni entre cualquier otra diferencia social que pueda existir entre los miembros de un mismo grupo.
- ✓ Educación para la salud, para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil: es el elemento de mayor repercusión y unión a nuestra asignatura. Nuestra asignatura nos ofrece muchas posibilidades para trabajar en este sentido: importancia del calentamiento en la prevención de lesiones, aplicación de técnicas de relajación y respiración para obtener el equilibrio psicofísico, desligar la condición física del rendimiento para establecerla como elemento de mejora de la salud y prevención de enfermedades, la valoración del deporte recreativo frente al competitivo, la realización de actividades en la naturaleza, la creación de hábitos en lo alumnos para la elaboración y puesta en práctica de programas de actividad físico-deportiva, importancia de alimentarse correctamente y de forma equilibrada, etc.
- ✓ Educación y seguridad vial y ambiental: atención especial cuando realizamos salidas fuera del instituto con bicicletas, rutas de senderismo, esquí, piragüismo, etc. Se trata de que erradiquen cualquier tipo de comportamiento negativo, peligroso o nocivo para la salud individual y colectiva. Nos interesa que el alumnado valore y respete el medio ambiente, que comprenda sus problemas y se comprometa con la solución de los mismos en la medida de sus posibilidades.
- ✓ Educación para la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual , las tecnologías de la información y la comunicación,...: debido a la escasa carga horaria de nuestra área no podemos trabajar este apartado todo lo que nos gustaría. No obstante, en el trabajo de la parte conceptual y de determinados contenidos prácticos tiene

mucho aportar a estos elementos transversales: la lectura y el comentario de los apuntes que se entregan, la realización de varios trabajos durante el curso, la búsqueda de artículos de interés extraídos de periódicos, revistas e internet para que sean leídos y comentados por los alumnos tiene una relación directa con la comprensión lectora y la expresión oral y escrita.

Los medios audiovisuales, la informática, internet... son recursos que no debemos obviar y recurriremos a ellos siempre que lo necesitemos para impartir nuestras clases (presentaciones por ordenador, visionado de videos, grabación de clases, fotografías...). Además, serán herramientas que también deberán de utilizar los alumnos (para hacer aportaciones a la asignatura, para hacer trabajos, para buscar información...)

TEMPORALIZACIÓN / SECUENCIACIÓN

➤ 1º ESO

▪ Primera Evaluación

- Calentamiento general. Importancia y prácticas.
- Capacidades físicas. Nivel inicial y desarrollo de las mismas.
- Jugos motores I.
- Medidas higiénicas y control de la postura.
- Nos divertimos con el fooball.

▪ Segunda Evaluación

- Mejoro mi condición física.
- Aprendemos a batear.
- Aprendemos a correr a ritmo.
- Bádminton I.
- Saltamos con combas I.

▪ Tercera Evaluación

- Actividades rítmicas. Trabajos de desinhibición y cohesión.
- Conozco y práctico juegos de equipo: balonmano, fútbol sala, etc
- Juegos populares (peonzas, canicas, chapas...)
- Actividades en el medio natural: senderismo, juegos de pistas y rastreo. Respeto y conservación del entorno próximo (instituto, medio urbano y natural)

➤ 2º ESO

▪ Primera Evaluación

- Pruebas físicas. Evaluación de diagnóstico.
- El calentamiento general. Pautas para su elaboración.
- Trabajamos y mejoramos las capacidades físicas.
- Juegos motores: coordinación y agilidad.
- Aparato locomotor: huesos y músculos.
- Iniciación al voleibol.

▪ **Segunda Evaluación**

- Habilidades gimnásticas.
- Cooperamos jugando al baloncesto (netball)
- Efectos positivos de una correcta higiene postural
- Expresión corporal: dramatización

▪ **Tercera Evaluación**

- Iniciación al atletismo
- Desarrollo de las capacidades físicas: resistencia aeróbica (correr a ritmo) y flexibilidad.
- Expresión corporal: danzas y bailes.
- Re-valoración de la condición física.
- Actividades en el medio natural: senderismo, orientación, habilidades en los árboles y otras actividades de aventura.

➤ 3º ESO

▪ Primera Evaluación

- Valoración de la condición física.
- Acondicionamiento físico general.
- Calentamiento general autónomo y específico.
- Sistemas para la mejora de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Trabajo de fuerza y velocidad.
- Nos divertimos jugando al balonmano

▪ Segunda Evaluación

- Desarrollo de la condición física.
- Deportes de raqueta: bádminton, tenis de mesa.
- Retos cooperativos con combas.
- Acrosport I
- Atletismo: lanzamientos

▪ Tercera Evaluación

- Nos divertimos jugando al fútbol sala.
- Trabajo de espacios, desarrollo del ritmo y bailes.
- Conocemos otros deportes: kin-ball, disco volador, indiaca, malabares...
- Juegos tradicionales I.
- Actividades multiaventura (habilidades en los árboles, piragüismos, escalada, tiro con arco...) y orientación.
- Re-valoración de la condición física.

➤ 4º ESO

▪ Primera Evaluación

- Calentamiento general y específico. Diseños personales previo análisis de la práctica.
- Valoración de la condición física.
- Acondicionamiento físico general. Principios y práctica.
- Fuerza, flexibilidad y salud. Sistemas para su mejora. Incidencia en el cuidado postural.
- Actividades y juegos con stick. Hockey

▪ Segunda Evaluación

- Desarrollo de la condición física.
- Acrosport II: montaje de coreografías.
- Técnicas de relajación.
- Voleibol
- Juegos y deportes tradicionales y populares.

▪ Tercera Evaluación

- Baloncesto.
- Actividades recreativas.
- Atletismo II.
- Orientación. Actividades multiaventura y concienciación de su impacto medioambiental.
- Prevención de lesiones y primeros auxilios.
- Hábitos saludables y actividad física.
- Re-valoración de la condición física.

➤ 1º BACHILLER

▪ Primera Evaluación

- Pruebas de valoración de la condición física.
- Trabajo y métodos para la mejora de la condición física enfocada a la salud.
- Creación y presentación de una sesión de entrenamiento basada en un método (trabajo grupos)
- Bases para la planificación del entrenamiento.
- Elaboración de un programa personal de mejora de la Condición Física (trabajo individual)
- Actividades alternativas. Deportes alternativos y tradicionales.

▪ Segunda Evaluación

- Desarrollo de la condición física.
- Deportes de raqueta. Aspectos metodológicos para el desarrollo.
- Nutrición y actividad física. Trastornos de la alimentación y aporte energético necesario. Pautas saludables.
- Elaboración de un plan dietético individual.
- Actividades físicas y fenómenos socioculturales (doping, deporte adaptado, olimpismo...)
- Principios metodológicos para el entrenamiento de los deportes de equipo. Baloncesto.
- Opcional: participación en la semana blanca.

▪ Tercera Evaluación

- Desarrollo de la condición física.
- Conocer los diferentes tipos de lesiones. Prevención y cuidado.
- Elaboración de un trabajo sobre posibles lesiones que afecten a la salud a nivel personal: alergias, asma, esguinces, patologías de espalda, etc.
- Deporte colectivo: balonmano.
- Relajación. Técnicas.
- Expresión corporal. Trabajo: creación rítmico-dramática (grupos)
- Actividades en el medio natural: planificación y práctica.
- Modalidades atléticas: saltos, lanzamientos y carreras.
- Re-valoración de la condición física.

Alumnos de la sección bilingüe

Para los alumnos de 1º, 2º, 3º y 4ª de la ESO no hay un diseño diferente de objetivos y contenidos. Se añadirán los objetivos que se contemplan en la propuesta general de la Sección Bilingüe y que se cuentan en el anexo de esta programación, para que la Educación Física sirva de medio y de instrumento para que los alumnos mejoren constantemente su nivel de inglés.

En cuanto a la Metodología puede variar en algunos aspectos, teniendo en cuenta que siempre se tendrá como objetivo que los alumnos comprendan todo tipo de indicaciones e instrucciones al tiempo que pongan en práctica sus conocimientos de

inglés. A veces se necesitará un material de apoyo para nombrar materiales, ejercicios o actividades.

A la hora de la Evaluación serán prioritarios los criterios relativos a los aspectos de la asignatura comunes a todos. Nadie verá disminuida su calificación porque su nivel de inglés sea bajo. Los aspectos de mejora en el uso de la Lengua Inglesa se valorarán en sentido positivo en el apartado actitudinal de la calificación, y se les elevará a esos alumnos que a lo largo de todo el curso hayan mejorado su participación oral/lingüística en inglés en un punto, siempre que tengan la asignatura aprobada.

METODOLOGÍA

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida

Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo. Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por **métodos receptivos** en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los **métodos por descubrimiento** en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una

metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o expresión corporal, por ejemplo.

*En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, **concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.***

- **Orientaciones sobre el alumnado**

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no sólo será un medio fundamental, sino un fin en si mismo al que daremos una gran importancia

- **Principios metodológicos inherentes al alumno**

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.

- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuyente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- **Orientaciones sobre el profesor**

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia.
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- **Principios metodológicos inherentes al profesor**

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.
- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un segundo plano, ya

que nuestro papel debería ser “únicamente” el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

ASPECTOS EVALUABLES EN CLASE

ACTITUD

Práctica:

- Acudir con el material adecuado
- Higiene mínima y cambio de camiseta tras las prácticas
- Predisposición positiva para la actividad
- Participación activa en la misma
- Continuidad en el trabajo de clase
- Cuidado del material y las instalaciones
- Predisposición al trabajo autónomo o grupal según la actividad

Relación con el profesor:

- Respeto y trato correcto
- Atención a las explicaciones
- Colaboración con el buen funcionamiento de las clases

Relación con los compañeros:

- Respeto y aceptación de las capacidades y destrezas de los compañeros
- Relación positiva en las actividades con todos los componentes de la clase
- Ayuda en las dificultades
- Capacidad de trabajo en equipo.

PROCEDIMIENTOS

- Evaluación de las capacidades físicas respecto al nivel inicial y sus posibilidades
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas

MEDIANTE

- Observación sistemática
- Observación a través de las TIC
- Cuaderno del profesor
- Listas de control
- Hojas de registro de aspectos técnicos y tácticos
- Pruebas de ejecución cuantitativa y combinada

- Evaluación recíproca y autoevaluación

CONCEPTOS

- Todo lo explicado y dicho en clase
- Notas y apuntes dadas en clase
- Actividades complementarias y extraescolares

MEDIANTE

- Pruebas teóricas y orales
- Cuaderno de trabajo
- Trabajo de aplicación de conocimientos
- Actividades de aprendizaje dentro de las sesiones
- Dirección de actividades a realizar por los compañeros.

Partiendo del principio básico de la evaluación como proceso formativo y continuo, tal y como venimos aplicando desde hace tiempo en el área de Educación Física, y teniendo en cuenta que los tres ámbitos a evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) creemos que la misma debe ser sobre todo un reflejo del trabajo de cada día, no el resultado de unas pruebas puntuales. Para ello utilizaremos como métodos de evaluación los siguientes:

- ✓ La **observación sistemática del alumno**, que supone un examen constante, atento y crítico, sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Cada profesor utilizará sus instrumentos para registrar los datos que posteriormente serán valorados (diario de clase, anecdotarios y listas de control fundamentalmente, utilización de las TIC).
- ✓ **Pruebas prácticas específicas** para cada contenido y que nos reflejarán las capacidades adquiridas en el terreno motor.
- ✓ **Exámenes escritos y/o orales** para conseguir información de los aprendizajes de los alumnos a nivel teórico-práctico.
- ✓ **Trabajos** individuales o en grupo que sirvan para completar o ampliar su formación.
- ✓ **Cuaderno** de clase que se valorará como un trabajo más por el valor que tiene para el aprendizaje de los alumnos (reflexiones y recogida de datos).
- ✓ **Autoevaluación** del alumnos que nos servirá para comprobar si el alumno va siendo consciente de sus aprendizajes y dificultades.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La evaluación de la asignatura es continua y sumativa, pero al mismo tiempo, independiente según los contenidos y actividades de cada *unidad didáctica*. En algunos

casos es difícil cuantificar los resultados y es necesario un apoyo en criterios como: las pruebas prácticas, la actitud, el esfuerzo, etc.

Los controles de las actividades prácticas se realizarán a través de la observación del profesor y será registrada a través de instrumentos de observación variados: hoja de seguimiento de cada alumno, cuaderno del profesor, fichas de observación elaboradas en función del contenido a trabajar, etc.

Los contenidos teóricos se evalúan en la corrección del cuaderno de campo, pruebas escritas, pruebas orales y trabajos, tanto individuales como en grupo.

El objetivo de la evaluación es valorar el grado de desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y contenidos y pormenorizados en los en los criterios de evaluación.

Con el objetivo de obtener una auténtica autoevaluación y coevaluación, daremos participación al alumno en valorar la calificación, de acuerdo con los apartados que se exponen a continuación:

Apartado 1. Procedimientos

El 60% (1º, 2º y 3º ESO) y el 70 % (4º ESO y 1º BTO) de la calificación se obtendrá de los resultados de las actividades diarias realizadas en clase y las pruebas prácticas basadas en los procedimientos utilizados en el aula.

Apartado 2. Conceptos

El otro 40% (1º, 2º y 3º ESO) y el 30 % (4º ESO y 1º BTO) se conseguirá a través de los trabajos teóricos y/o exámenes teóricos, así como las preguntas de clase, cuya finalidad es evaluar el nivel de asimilación de los conceptos que se indican en la programación, y que constituyen una parte imprescindible para superar de manera positiva la asignatura. Tendrá un valor fundamental en este sentido el cuaderno del alumno para la ESO y los trabajos y pruebas escritas y orales para Bachillerato.

Apartado 3. Actitudes

Considerando que es de vital importancia el trabajo diario en clase (esfuerzo, interés, cooperación, compañerismo, etc), la participación activa de los alumnos, una buena conducta y disposición hacia los temas de trabajo propuestos, etc. El departamento establece que un alumno que a lo largo de un trimestre acumule faltas de disciplina, no podrá superar positivamente la evaluación. Además tendrán un descuento en la nota si se dan las siguientes conductas negativas:

- 1- Indumentaria deportiva inadecuada (camiseta, chándal, zapatillas).
- 2- Cordones desatados o mal atados.
- 3- Retraso injustificado (entradas, transiciones y de la explicación a la práctica).
- 4- Interrumpir durante la explicación o durante la práctica.
- 5- Falta de esfuerzo.
- 6- Discusiones, enfrentamientos.
- 7- Chicle en clase.
- 8- Lesiones injustificadas.

- 9- Falta de respeto: al profesorado, compañeros, al material y las instalaciones (uso, recogida...).
- 10- Posesión y uso del teléfono móvil: el profesor no se hace responsable en caso de pérdida, deterioro o sustracción. Solo se podrá utilizar como recurso didáctico cuando el profesor lo considere oportuno.
- 11- Cambio de camiseta e higiene mínima tras las prácticas.
- 12- Uso de complementos (relojes, pulseras, piercing, collares, etc) que suponen un riesgo para la salud propia y de los compañeros.
- 13- Abandono de la clase sin permiso del profesor (irse en mitad de la clase, ir al baño sin permiso, etc)

Se entiende que nuestra asignatura es eminentemente vivencial y procedimental, por lo que si no se realiza una sesión por no asistir a la misma de forma injustificada tendrá un descuento en la nota de 0,25 puntos. Para aprobar la asignatura se precisa tener calificación positiva en los dos apartados y además no acumular un número elevado de conductas negativas, ya que cada cinco conductas negativas acumuladas por trimestre se restará un punto de la nota final en cada evaluación.

Los alumnos exentos de la parte procedimental deberán presentar un certificado médico oficial donde se detalle el motivo que desaconseja el ejercicio físico. La asistencia a las clases será obligatoria y realizará observación de las actividades planteadas (apartado 1), además de su cuaderno de campo y un trabajo relacionado con la causa de su exención.

Cuando un alumno no pueda asistir a la realización de un examen teórico y/o práctico, deberá presentar un justificante médico, en el caso de que no lo presente no tendrá la opción de hacerlo.

La **nota de cada evaluación** será:

- Parte práctica: la media de las unidades trabajadas (60% para 1º, 2º y 3º ESO y 70% para 4º ESO y Bachillerato),
- Parte teórica: la media de los trabajos teóricos presentados (40% para 1º, 2º, 3º y 30% para 4º ESO). En bachillerato (20% el examen teórico y 10% el trabajo obligatorio por evaluación)

Si la media da con decimales, independientemente de cual sea éste, la nota que figurará en el boletín se bajará (ya que no se pueden poner decimales).

La **nota final** de la asignatura se obtendrá de la **media de la nota real de las tres evaluaciones**, teniendo que tener superadas las tres para poder realizar la media. Si el resultado es con decimales, siempre que éste sea igual o superior a '7 la nota se subirá y sino se bajará.

Los **alumnos que suspendan en junio** tendrán que realizar en septiembre las pruebas oportunas en relación a las unidades didácticas que se hayan trabajado a lo largo de las tres evaluaciones.

Los **alumnos de 1º de Bachillerato** que de **forma voluntaria** colaboren en actividades del centro que pretendan fomentar la autonomía y el espíritu emprendedor de

los alumnos (organización de la carrera Save the Chilgren, excursiones, campeonatos internos...), **sumarán un punto** a la nota final de la asignatura.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON EVALUACIONES SUSPENSAS O LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON EVALUACIONES SUSPENSAS

- Para la recuperación de las evaluación pendientes (1ª y/o 2ª) los alumnos tendrán la posibilidad de recuperar ese suspenso aprobando la 3ª evaluación y además:
 - ✓ Si se suspende por no superar la parte conceptual: la entrega de los trabajos teóricos pendientes o suspensos y/o la realización de un examen escrito/oral en la fecha prevista por el departamento.
 - ✓ Si se suspende por no superar la parte procedimental: la realización de las pruebas físicas que no han sido superadas. Se realizarán cuando el profesor lo considere oportuno.
 - ✓ Si se suspenden ambas partes, tendrá que recuperar las dos.
 - ✓ Si el suspenso se produce por acumular un número excesivo de conductas negativas, el alumno suspenderá automáticamente para septiembre.
- Para la evaluación extraordinaria de septiembre:
 - ✓ Si se suspende por no superar la parte conceptual: el alumno deberá realizar un examen escrito de los contenidos trabajados durante el curso y/o presentar los trabajos que se consideren oportunos.
 - ✓ Si se suspende por no superar la parte procedimental: el alumno deberá realizar un examen práctico con las diferentes habilidades y pruebas trabajadas durante el curso.
 - ✓ Si se suspenden ambas partes, tendrá que realizar ambas pruebas.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

En escasas ocasiones, nos encontramos con alumnos que no superan los mínimos exigibles, no muestran interés por la asignatura, su actitud no es correcta, faltan a clase, no entregan el cuaderno, etc.;

La experiencia de cursos anteriores nos dice que la mayoría de los alumnos que no superan la asignatura de educación física, tampoco lo hacen en el resto de áreas y no muestran interés por nada (actitud que se repite en los cursos 1º, 2º y 3º de E.S.O.).

Como profesores procuramos ofrecer una experiencia agradable y que aprendan a realizar de forma habitual y sistemática ejercicio físico.

El departamento elabora unos criterios de calificación, que en el caso de no ser cumplidos, suponen una calificación negativa por no conseguir los objetivos y estándares de aprendizaje. Esta situación se puede superar dentro del mismo curso a través de evaluación continua y formativa, o por el contrario, no alcanzarse de manera definitiva.

Si el alumno pasa de curso con la materia suspensa, deberá entregar los trabajos con los contenidos pendientes del curso anterior y/o presentarse a los exámenes o pruebas que se le propongan en la fecha que establezca el departamento y, superar la asignatura del presente curso; así quedará recuperada de forma automática.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- **Recursos didácticos del alumnado:** el departamento no considera necesario utilizar ningún libro de texto concreto, pero si considera oportuno utilizar otros recursos materiales como el cuaderno (para apuntes, actividades, reflexiones,...) fotocopias de apuntes creados por el profesor y otros soportes audiovisuales como el video, páginas web, etc.
- **Instalaciones deportivas del IES:**
 - Pabellón de pequeñas dimensiones (13 x 26 m) de uso exclusivo para las clases de Educación Física
 - Cancha polideportiva exterior (20 x 40 m) que ha sido pavimentada en el presente curso y en la que hay instalada un campo de fútbol sala con porterías y dos baloncesto (aún sin canastas, esperamos que las pongan cuanto antes para poder dar un mayor uso a la instalación).
 - Zona exterior de pequeñas dimensiones con dos canastas en los extremos (campo sin pintar)
 - Zona “asilvestrada” bastante grande situada en la parte de atrás del instituto: actualmente es una zona inutilizable debido a la cantidad de “maleza” que hay en ella. Si se quitara esa maleza sería un espacio que nos ofrecería muchas posibilidades de trabajo para nuestras clases prácticas.

Debido al número de cursos la coincidencia entre dos, e incluso a veces los tres profesores de Educación Física es inevitable. En éste sentido seguimos insistiendo en la necesidad de otro espacio interno que nos permita dar las prácticas en horarios coincidentes y así evitar dar clase en la calle cuando las condiciones climatológicas son adversas e incluso tener que ir al aula cuando las condiciones son muy adversas.

En determinadas clases salimos con los alumnos fuera del recinto escolar para realizar actividades de mejora de la resistencia bien en los alrededores del instituto o bien nos desplazamos hasta el Parque de la Huerta del Duque para utilizar las posibilidades e instalaciones que allí existen.

- **Recursos materiales:** desde que se confirmaron los recortes económicos la adquisición de material ha ido en decadencia o ha sido inexistente en estos años de atrás, éste es un factor muy importante que puede condicionar esta programación y la organización de actividades ya que consideramos que el material del que disponemos para trabajar es insuficiente.

Cabe destacar que en el curso pasado recibimos una dotación con balones, cuerdas y conos que nos da cierta 'tranquilidad' para el trabajo de los deportes colectivos, pero aún sigue haciendo falta material importante para el trabajo de otros contenidos de la asignatura: stick, aros, cintas métricas, cronómetros petos, raquetas de bádminton, discos voladores... y un largo etc.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en

clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. 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.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de

motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

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. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los

planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un **Certificado Médico** en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo. En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología

- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Entendiendo como objetivo prioritario de este departamento el crear hábitos deportivos en los alumnos y hacer que vivencian y conozcan actividades y contextos nuevos, consideramos que la práctica físico-deportiva fuera de las horas lectivas es fundamental para una mejora en el ámbito afectivo, cognitivo, psicomotriz y social. Entre las actividades programadas por el departamento están las siguientes:

Actividades Deportivas

Como en años anteriores, organizamos en los recreos unas competiciones internas (tenis de mesa y deportes colectivos: baloncesto, fútbol sala, etc.) con el objetivo básico de que participe el mayor número posible de alumnos, independientemente de sus facultades. Promovemos entre los alumnos este tipo de actividades que evitan el aburrimiento y estimulan el interés por todo lo relacionado con el deporte y fomentamos que sea el propio alumnado quien tome parte en la organización de las mismas.

Salidas a la Naturaleza

Esta actividad es un complemento imprescindible para el trabajo de contenidos que tienen relación con las actividades en el medio natural, donde se intenta una aplicación práctica de lo aprendido en clase.

El objetivo fundamental es dar al alumno una visión global de distintos ecosistemas como son los pinares de la zona de Cuéllar, los bosques de ribera del río Cega, además de otros posibles de interés ecológico en diferentes puntos de España, posibilitando así una forma sana de ocupar su tiempo de ocio en posteriores visitas con sus familiares o amigos.

ACTIVIDAD	CURSOS	FECHA
Nos vamos a la piscina	1º y/o 2º ESO	Segundo Trimestre
Senda de los pescadores	1º y 2º ESO	Primer Trimestre
Semana de esquí en Andorra (junto con IES Duque de)	Todos	Segundo Trimestre

Alburquerque)		
Multiaventura en Pinocio	3º y 4º ESO	Segundo Trimestre
Multiaventura en la Riberita	1º y 2º ESO	Segundo Trimestre
Visita Santiago Bernabeu + Warner o P. Atracc	1º y 2º ESO	Tercer Trimestre
Cars + Parque de Atracciones	3º y 4º ESO	Tercer Trimestre
Día de Gimnasio	4º ESO y 1º BTO	Segundo Trimestre
Kilómetros de solidaridad "Save the children"	Todos	30 Enero

La realización de algunas de estas actividades está sujeta a las condiciones climáticas y por tanto las fechas son aproximadas. Intentaremos que estas actividades tengan un contenido interdisciplinar, facilitando la participación a los departamentos interesados, pues entendemos que por su alto valor educativo, interesan a otros departamentos.

En cuanto a los criterios para decidir qué alumnos participan en una actividad cuando no hay número de plazas suficientes, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Alumnos que por sanción no puedan participar en actividades extraescolares.
- Alumnos que tengan partes de amonestación en los 15 días anteriores.
- Alumnos con la asignatura suspensa en la última evaluación
- Sorteo general

INCORPORACIÓN DE LAS TIC'S EN EL AULA

Hoy en día vivimos una revolución de las nuevas tecnologías permitiendo que cada vez más personas tengan acceso a ellas. Desde el área de educación física parece que hay una relación distante con las TIC ya que la manera en la que se imparten las clases (espacio físico carente de infraestructura, horario, la propia actividad) son razones suficientes para afirmar esta realidad. Sin embargo, cada vez somos más los docentes de Educación Física que encontramos en las TIC una manera de apoyar y ampliar los diferentes conocimientos y aprendizajes de nuestra área.

Algunas aplicaciones prácticas del uso de las TIC son las siguientes:

- **Ordenador portátil y Tablet propias del docente:** nos dan la posibilidad de observar y compartir videos y fotografías 'in situ' que ejemplifican la información dada en clase respecto a los aspectos técnicos y reglamentarios de determinados deportes, ejemplos de ejercicios, estrategias de juegos...
- **Incorporar el uso del ordenador por parte del alumno para:**

- Hacer trabajos de investigación relacionados con deportes, nutrición, el funcionamiento del cuerpo...
- Enviar trabajos, diarios de clase u otro material a través del aula virtual o del correo electrónico.
- Exponer trabajos y preparar presentaciones en power point con fotografías realizadas en las clases prácticas en las que los alumnos de forma grupal tienen que representar (habilidades gimnásticas, acrosport, expresión corporal).
- Ampliar contenidos por parte de los alumnos exentos.
- La **videocámara** en alguna ocasión la utilizamos para grabar actuaciones, coreografías, etc que le permiten al alumno ejecutante hacer una valoración desde el punto de vista del observador siendo así un instrumento de evaluación tanto del discente como del docente.
- Incorporar (de forma excepcional) el uso del **teléfono móvil** para el trabajo de la resistencia. La descarga de determinadas aplicaciones (runtastic, endomondo, etc) le permite al alumno obtener datos reales sobre su propia práctica (distancias, tiempos,...). Además, el teléfono móvil es un recurso muy útil para el trabajo en grupos de ritmo y movimiento.
- Aulas con **cañón** que nos dan la posibilidad de proyectar películas (Millium dollar baby, Un domingo cualquiera, Invictus, Carros de fuego, Coach Carter, Evasión o victoria, Titanes, etc) y documentales (el Boom del bádminton español, Vidas olímpicas, etc) cuando hay coincidencias horarias y las inclemencias meteorológicas nos impiden dar clase en la calle.

FOMENTO DE LA LECTURA

No son muchas las posibilidades que se nos ofrece desde una materia de corte tan práctico y con tan poca carga horaria como la Educación Física. No obstante consideramos que la lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas. La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor

- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.

Son muchas las lecturas que podemos encontrar a través de internet, por poner algún ejemplo:

- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2012/08/30-minutosactividadalargacinco-ac3b1osvida.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2012/08/comollegaralos100anos.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2012/08/un-suspenso-en-dieta-y-ejercicio.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2012/08/por-quc3a9-el-ejercicio-es-saludable.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2011/12/el-ejercicio-desactiva-la-predisposicion-a-obesidad.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2011/12/el-ejercicio-pildora-de-salud.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2011/12/un-poco-de-ejercicio-ya-es-bueno-para-el-corazc3b3n.pdf>
- <http://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2010/10/losnic3b1osespac3b1olestambienestanparados.pdf>
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/Gorputz%20Heziketa-Boleibola-Plantilla.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/21-1C-08Loschicosestanmasagustoconsufisico.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/Educacion%20Fisica-Deporte%20adaptado.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/Educacion%20Fisica-Dieta.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/46-1C-08Laimportanciadeldesayuno.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/Lasdietasmilagro.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/21-2C-08Undesayunosaludablededaraundiafeliz+.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/07educacionfisica_files/32-2C-08Construyetusmalabares.Bolasconglobos+.pdf

ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA CULTURA EMPRENDEDORA

La educación tiene que estar siempre presente el fomento de las cualidades personales que constituyen la base del espíritu emprendedor, a saber: “la creatividad, la iniciativa, la responsabilidad, la capacidad de afrontar riesgos y la independencia o autonomía en el trabajo”.

Este tipo de actitudes se pueden impulsar desde el área de Educación Física ya que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

Por lo tanto, la dinámica de las propias sesiones de clase al trabajar los distintos contenidos en los que se utiliza el aprendizaje basado en la resolución de problemas, las estrategias del aprendizaje cooperativo, el trabajo en equipo y la responsabilidad contribuye a fomentar la cultura emprendedora. Por poner algún ejemplo más concreto:

- La resolución de retos cooperativos en los que se requiere de la participación de todos los componentes que forman el grupo.
- La representación de coreografías creadas por ellos.
- La organización de la carrera ‘kilómetros de solidaridad’
- La organización de competiciones deportivas en los recreos.
- Etc...

EVALUACIÓN CONTENIDOS

1º ESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contenidos comunes										
Acciones motrices individuales en entornos estables										
Acciones motrices en situaciones de oposición										
Situaciones de cooperación										
Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno										
Situaciones de índole artística o de expresión										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

2º ESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Condición física y salud										
Juegos y deportes. Cualidades motrices personales										
Expresión corporal										
Actividades en el medio natural										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

3º ESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contenidos comunes										
Acciones motrices individuales en entornos estables										
Acciones motrices en situaciones de oposición										
Situaciones de cooperación										
Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno										
Situaciones de índole artística o de expresión										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

4º ESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Condición física y salud										
Juegos y deportes										
Expresión corporal										
Actividades en el medio natural										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

1º BACHILLERATO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Juegos y deportes										
Condición física y salud										
Expresión corporal y artística										
Actitudes, valores y normas. Elementos comunes										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

ADECUACIÓN MATERIALES DIDÁCTICOS E INSTALACIONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fotocopias elaboradas por el profesor										
Cantidad de material										
Estado del material										
Pabellón										
Cancha polideportiva exterior										
Zona exterior										
Utilización de las TIC										
Fomento de la lectura										
Fomento de la cultura emprendedora										
VALORACIÓN										
PROPUESTA DE MEJORA										

EVALUACIÓN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDAD	CURSOS	FECHA	OBSERVAC.	VALORACIÓN	P. MEJORA
Senda de los pescadores	1º y 2º ESO				
Nos vamos a la piscina	1º y/o 2º ESO				
Semana Blanca y/o Semana Azul (junto con IES Duque de Alburquerque)	Todos				
Multiaventura en Pinocio	3º y 4º ESO				
Multiaventura en la Riberita	1º y 2º ESO				
Visita Santiago Bernabeu + Warner	1º y 2º ESO				
Cars + Parque de Atracciones	3º y 4º ESO				
Día de Gimnasio	4º ESO				
Piragüismo	1º BACH				
Kilómetros de solidaridad "Save the children"	Todos				

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
INFORME FINAL DE 1º ESO

NOMBRE:

ESTANDARES BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS MISMOS.

1. Superado. 2. Superado con deficiencias. 3. No superado

	1	2	3
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.			
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.			
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.			
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.			
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.			
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.			
2.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.			
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.			
2.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.			
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.			

MEDIDAS EDUCATIVAS COMPLEMENTARIAS Y FORMA DE RECUPERACION

- o Repasar los contenidos impartidos durante el curso, procurando rectificar los errores cometidos.

- Cambiar su actitud hacia la asignatura.
- Realizar los trabajos de 1º ESO y además superar la asignatura en 2º ESO.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

INFORME FINAL DE 2º ESO

NOMBRE:

ESTANDARES BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS MISMOS.

1. Superado. 2. Superado con deficiencias. 3. No superado

	1	2	3
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.			
2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.			
2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.			
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.			
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.			
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.			
4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.			
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.			
1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.			
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.			
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.			

BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO			
2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.			
3.2 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.			
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.			
1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.			

MEDIDAS EDUCATIVAS COMPLEMENTARIAS Y FORMA DE RECUPERACION

- Repasar los contenidos impartidos durante el curso, procurando rectificar los errores cometidos.
- Cambiar su actitud hacia la asignatura.
- Realizar los trabajos de 2º ESO y además superar la asignatura en 3º ESO.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
INFORME FINAL DE 3º ESO

NOMBRE:

ESTANDARES BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS MISMOS.

1. Superado. 2. Superado con deficiencias. 3. No superado

	1	2	3
BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES			
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.			
2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.			
2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.			
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.			
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.			
4.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.			
BLOQUE 3. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN			
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas			
BLOQUE 4. SITUACIONES DE COOPERACIÓN			
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.			
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.			
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.			
2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.			
BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL			

ENTORNO			
2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.			
BLOQUE 6. SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN			
1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.			
1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.			

MEDIDAS EDUCATIVAS COMPLEMENTARIAS Y FORMA DE RECUPERACION

- Repasar los contenidos impartidos durante el curso, procurando rectificar los errores cometidos.
- Cambiar su actitud hacia la asignatura.
- Realizar los trabajos de 2º ESO y además superar la asignatura en 3º ESO.