

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S GUADALERZAS
CURSO 2019-20

ÍNDICE ESO

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. ESTUDIO GENERAL DEL DEPARTAMENTO.....	7
3. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	8
4. OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA.....	9
5. FORMULACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS POR CURSO.....	10
6. COMPETENCIAS CLAVE	13
7. CONTENIDOS.....	22
7.1. CRITERIOS GENERALES DE SELECCIÓN DE CONTENIDOS.....	23
7.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS.....	24
8. INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES, MEDIANTE LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.....	41
9. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	74
10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	77
10.1 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN TRIMESTRAL POR CURSOS.....	77
10.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN FINAL.....	129
11. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA.....	130
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	133
13. ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES Y MEDIDAS EXTRAORDINARIAS PARA SU RECUPERACIÓN DURANTE EL PRESENTE CURSO.....	136
14. MEDIDAS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE LAS DIFERENTES EVALUACIONES EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	136
15. PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO.....	137
16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.....	137
17. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN	137
18. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.....	138
19. EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES.....	139
19. INDICADORES, CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS, TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES DE LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.....	139

ÍNDICE BACHILLERATO

1. INTRODUCCIÓN.....	143
2. OBJETIVOS GENERALES DE CURSO.....	144
3. COMPETENCIAS CLAVE.....	145
4. CONTENIDOS.....	148
a. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN.....	149
5. INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES, MEDIANTE LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.....	154
6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	163
6.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN TRIMESTRAL.....	163
6.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN FINAL.....	174
7. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA.....	174
8. ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE PRIMERO DE BACHILLERATO Y MEDIDAS PARA SU RECUPERACIÓN DURANTE EL PRESENTE CURSO.....	176
9. PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO.....	176
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.....	177
11. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN	178
12. EQUIPAMIENTOS E INSTALACIONES.....	177

1. INTRODUCCIÓN

Prioridades establecidas en el proyecto educativo.

Principio educativo: “El Centro se manifiesta ideológicamente pluralista. Ello quiere decir respeto y tolerancia hacia todas las ideologías y creencias e intentar dar al alumnado las informaciones lo más objetivas posibles para que progresivamente se forme en sus propios criterios, admitiendo que el profesor pueda manifestar su opinión sin que ello repercuta sobre su personal ni sobre sus responsabilidades profesionales”.

Siguiendo el ordenamiento constitucional el Instituto tendrá como objetivo general básico:

Desarrollar en los alumnos una actitud de respeto y tolerancia hacia el resto de religiones, culturas, razas e ideologías.

Dirigir la actividad académica del centro de modos que se desarrolle en un clima de convivencia democrática, basada en la participación, el pluralismo, la tolerancia, el respeto y la aceptación mutua.

Ofrecer a los alumnos unas alternativas claras a la asignatura de religión.

Línea metodológica.

Principio educativo:” En la práctica docente cada profesor aportará su estilo docente, fundamentado en sus principios psicopedagógicos y su experiencia. Establecer una línea metodológica debe ser una cuestión de mayorías; pero, de la misma forma, es necesario vencer ciertas resistencias y llegar a un consenso, al menos parcial, sobre cuestiones fundamentales.

Más que establecer una línea metodológica estricta y rígida, se han de procurar puntos de encuentro en torno a cuestiones consideradas fundamentales (el aprendizaje significativo, la observación directa, las actividades, etc.) Hay que dejar establecido que el derecho individual del profesor a escoger metodología tiene como límite la armonización de esas elecciones con las que realicen el resto de los profesores.

La línea metodológica estará marcada por las siguientes características:

- Se desarrollará el espíritu crítico, la capacidad de discusión y la voluntad colectiva de transformar la realidad social.
- Se tendrá en cuenta la diversidad de ritmos evolutivos y de capacidades intelectuales.
- El orden y la disciplina no son entendidos ni como una rutina ni como una mera consecuencia de la coerción. La labor educativa se basará en el respeto, diálogo, la reflexión y la colaboración. El Reglamento de Régimen Interior constituye un elemento esencial para la convivencia y las relaciones en el centro.
- Asimismo los lazos y arraigo escolar respecto a su pueblo y comarca también constituirán un objetivo preferente con el fin de conseguir la inserción de los alumnos en el entorno social en el que viven.

Lengua de aprendizaje

Principio educativo: “El centro respetará la lengua materna o familiar propia de los alumnos, pero el aprendizaje de la lectura y escritura se hará en lengua española o castellana”.

Coeducación

Principio educativo: “El centro propugna una educación para la igualdad sin discriminaciones por razones de sexo. Ésta no consiste en tener alumnos y alumnas en la misma aula sino valorar el enriquecimiento que supone esa complementariedad.”

Educación en valores

Principio educativo: “Se buscará una educación integral en la que se desarrollen las capacidades básicas de la formación, de forma que los alumnos conozcan los valores fundamentales para la vida y la convivencia, puedan analizar críticamente estos valores y elijan entre ellos”.

Modalidad de gestión institucional.

Principio educativo: “Preconizar una gestión participativa y democrática entre todos los miembros de la comunidad educativa.”

De esta nota de identidad se derivan objetivos a fomentar los procesos participativos de información, consultas y tomas de decisiones, favoreciendo el trabajo asociativo de padres, profesores y alumnos, mejorando las relaciones entre centro y las administraciones locales y educativas, las entidades y organizaciones.

Por último, considerar que las relaciones entre los padres y los profesores son un aspecto importante, lo que nos invita a potenciarlas.

Papel del profesorado.

Principio educativo: “Dar prioridad a los aprendizajes activos, reflexivos e inteligentes, conectados con la naturaleza y la vida sociocultural, frente a unos aprendizajes pasivos y memorizadas mecánicamente”.

Para ello, el papel del profesor no es el de un “simple transmisor de conocimientos”, sino como educador de personas concretas, individuales, con peculiaridades propias que la educación ha de respetar, aprovechar, enriquecer y contribuir a desarrollar.

Igualmente se pretenderá que la enseñanza-aprendizaje sea un proceso en el que el alumno sea el sujeto activo y profesor, como especialista y experto, asuma el papel de mediador y motivador.

Características del alumnado.

El Instituto de Educación Secundaria “Guadalerzas” se encuentra en la localidad de Los Yébenes. Esta población se encuentra en la comarca de los Montes de Toledo y en concreto en el Km. 115 de la carretera nacional 401 Madrid-Ciudad Real.

El alumnado de este I.E.S. procede además de Los Yébenes, de Orgaz, Marjaliza y numerosas fincas diseminadas por sus términos municipales especialmente en los Montes de Toledo. Su edad oscila entre los 12 años y los 18 años (algunos hasta 50 años) según el nivel que están estudiando: desde 1º ESO hasta 2º Bachillerato. Existen alumnos que realizan la Formación Profesional Básica, el programa de PMAR y Ciclo Formativo Grado Medio y Superior de Forestales.

El nivel cultural del alumnado es medio-bajo debido a su localización geográfica y las actividades económicas a las que tradicionalmente se han dedicado sus habitantes. No obstante en los últimos años se ha incrementado notablemente el número de vecinos con título superior y medio debido a que han mejorado las facilidades para su educación. Es significativo el número de asociaciones culturales y recreativas, algunas de ellas religiosas.

Características propias de la materia

La materia de Educación física tiene como finalidad el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizar en el significado que adquieren para el comportamiento humano las actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento. También, tiene un carácter integrador tanto porque incluye funciones cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar como por la posibilidad de incorporarse en proyectos compartidos con otras materias.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables; y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

2. ESTUDIO GENERAL DEL DEPARTAMENTO

El Departamento del I.E.S. "Guadalerzas" está formado por dos profesores que imparten clase a los siguientes cursos:

D. David de la Cruz Ronda 2ºA ESO, 2º B ESO, 2º C ESO, 2º D ESO, 3ºA ESO-PMAR, 4º A ESO, 4º B ESO y 4º C ESO ., Además es tutora de 4º ESO Ay Jefe de Departamento

Dª. Cristina Gómez Pérez-Cejuela imparte clase a los siguientes cursos: 1ºA ESO, 1º B ESO, 1º C ESO, 1º D ESO, 3º ESO B, 3º ESO C, 2º PMAR, 3º PMAR, 1º BACH Ciencias y 1º BACH Sociales y Humanidades. Además es tutora de 2º ESO.

La reunión de Departamento de Educación Física queda fijada los lunes de 11:45 a 12:40 horas.

3. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

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 e intercultural; 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, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura y desarrollar el hábito y el gusto por la lectura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada en situaciones de comunicación y desarrollar actitudes de interés y respeto ante la diversidad de lenguas.
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 así como conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y la calidad de vida personal así como del consumo responsable y sostenible.
l) Conocer y asumir los principios del desarrollo sostenible y su repercusión para toda la sociedad, valorar críticamente el uso del entorno natural, y adquirir hábitos de cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
m) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
n) Adquirir una preparación básica para la incorporación profesional y aplicar los conocimientos adquiridos como orientación para la futura integración en el mundo académico y laboral.

3. OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, tanto cooperativas como de otra índole, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

5. FORMULACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS POR CURSO

PRIMERO DE ESO

1. Conocer y realizar las actividades necesarias, previas y posteriores, a la realización de una actividad física para poder llegar a incrementar sus posibilidades de mejora.
2. Conocer y practicar diferentes actividades físicas para el desarrollo de la condición física y mejorar sus posibilidades motrices, identificando las capacidades físicas implicadas, y desarrollando una actitud de autoexigencia.
3. Conocer la relación entre la respiración y relajación, y experimentar cuáles son los parámetros que definen una situación de relajación.
4. Desarrollar las habilidades motrices básicas y aplicar los fundamentos básicos tácticos mediante la práctica de actividades deportivas individuales, de adversario y colectivas en situaciones de juego adaptado.
5. Conocer y realizar actividades físicas en el medio natural, de un modo cooperativo y participativo, contribuyendo a la conservación y mejora del medio natural.
6. Practicar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el movimiento y el cuerpo como medio de relación con los demás, favoreciendo actitudes positivas hacia el trabajo de

actividades físicas culturales y artísticas, donde aprendan a canalizar el sentimiento de inhibición y miedo al ridículo.

7. Comenzar a desarrollar actitudes positivas en la práctica de actividades físico-deportivas y de carácter cooperativo con los compañeros y el material, denunciando cualquier situación que demuestre algún tipo de violencia entre los compañeros o contra el material.

8. Conocer y valorar algunos factores socioculturales vinculados al consumismo de material deportivo.

9. Iniciarse en el uso de las tecnologías de la información y utilizar la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de aprendizajes.

SEGUNDO DE ESO

1. Desarrollar de manera autónoma las actividades necesarias, previas y posteriores, para poder regular y dosificar un esfuerzo y conocer los beneficios y riesgos de la práctica habitual y sistemática respecto a la salud individual.

2. Conocer y desarrollar actividades físicas dirigidas a incrementar su condición física y sus posibilidades motrices, mediante un tratamiento diferenciado de aquellas capacidades físicas más relacionadas con la salud, mostrando actitudes de superación.

3. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación asociadas a los cambios funcionales como medio de autoconocimiento y autocontrol

4. Conocer y experimentar los fundamentos y principios básicos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.

5. Realizar actividades físicas en el entorno natural próximo y cercano, aplicando medidas para cuidarlo y conservarlo.

6. Participar en actividades físicas, culturales y artísticas, aceptando las posibilidades corporales individuales, y valorando su capacidad individual para utilizar el cuerpo como elemento de comunicación.

7. Mostrar actitudes positivas en la práctica de actividades de carácter cooperativo así como físico-deportivas y tradicionales, tanto en el rol de participante como en el rol de espectador, ayudando a evitar la aparición de situaciones violentas, tanto físicas como verbales, con la intención de mejorar el disfrute, no sólo personal sino el de los compañeros.

8. Tomar conciencia de algunos hábitos nocivos para la salud y sus efectos.

9. Utilizar las tecnologías de la información, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de aprendizajes.

TERCERO DE ESO

1. Conocer y poner en práctica actividades físicas saludables, diferenciándolas de las que no lo son, así como identificar aquellos factores contraindicados a causa de su realización.
2. Conocer, realizar y valorar las actividades físicas dirigidas a mejorar su rendimiento motor y control corporal, mediante un tratamiento diferenciado de las capacidades físicas básicas, desarrollando una actitud de autoexigencia.
3. Conocer y practicar métodos específicos de relajación como medio para lograr el bienestar, reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la práctica cotidiana y en la actividad física.
4. Conocer y experimentar nuevas habilidades específicas tanto de los deportes colectivos como de adversario mediante la práctica de modalidades deportivas: convencionales y recreativas.
5. Conocer y poner en práctica las técnicas básicas para el desenvolvimiento en el medio natural, y desarrollar una actitud crítica ante el deterioro y la falta de conservación del medio natural.
6. Diseñar y realizar actividades cooperativas con una base musical en las que el cuerpo y el movimiento se empleen como elementos de comunicación y expresión creativa.
7. Desarrollar actitudes críticas ante las situaciones cotidianas y su relación con aquellas que se producen en su entorno cercano o que se observan en los medios de comunicación, procurando que la reflexión se vincule a su práctica en situaciones reales y valorar aquellas de carácter cooperativo.
8. Valorar de forma crítica el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en su entorno cercano, familiar y social.
9. Utilizar y valorar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de aprendizajes.

CUARTO DE ESO

1. Valorar críticamente los beneficios, pero sobre todos riesgos y contraindicaciones de la realización de actividad física de manera habitual y sistemática y su influencia en la salud colectiva, así como su posible relación con las manifestaciones socioculturales de la misma.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas que le permitan mejorar su competencia motriz, de forma tutorada, mediante un tratamiento diferenciado de las capacidades físicas y habilidades específicas implicadas, con una actitud de autoexigencia.

3. Utilizar técnicas de respiración y relajación, de forma autónoma, adecuados a sus necesidades, y valorar los beneficios que se de estas prácticas se derivan.
4. Reconocer y desarrollar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios tanto de los deportes colectivos, como los individuales y de adversario mediante la práctica de modalidades deportivas: convencionales y recreativas.
5. Diseñar y poner en práctica actividades físicas deportivas, de forma autónoma y responsable, que tengan bajo impacto ambiental en el medio natural
6. Realizar y diseñar de forma autónoma actividades cooperativas con base musical, utilizando los elementos expresivos del cuerpo y el movimiento.
7. Programar de manera conjunta y coordinada con el profesor actividades de carácter cooperativo y/o físico-deportivas, mostrando actitudes de respeto independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
8. Valorar de forma crítica el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social y analizar las repercusiones que tienen sobre la salud individual y colectiva.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura en trabajos cooperativos como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de aprendizajes.

6. COMPETENCIAS CLAVE

INDICADORES DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

PRIMERO DE ESO

1) COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

- 1.1 Leer y comentar en clase noticias de prensa relacionadas con el ámbito deportivo.
- 1.2. Elaborar resúmenes y exposiciones (orales o escritas) sencillas sobre las tareas realizadas, con cohesión y coherencia interna.
- 1.3. Utilizar diferentes fuentes de información a la hora de realizar un trabajo.
- 1.4. Realización de textos escritos en castellano y presentación adecuada, estructurando el mismo en diferentes párrafos de forma organizada, respetando los signos de puntuación y normas ortográficas.

2) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

- 2.1. Conocer los recursos básicos para la elaboración de gráficos.
- 2.2. Orientarse en el espacio mediante la interpretación de elementos gráficos.
- 2.3. Identificar hábitos higiénicos positivos en el ámbito familiar y laboral más cercano (actividades domésticas, deporte en tiempo libre...) aplicando aquellos relacionados especialmente con la postura, la respiración o los materiales empleados entre otros.
- 2.4. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno natural y/o urbano para realizar distintas actividades (visitas, salidas culturales y/o medioambientales), demostrando actitudes favorables para uno mismo y acompañantes (puntualidad, comportamiento adecuado, respeto a las explicaciones, cuidado de las zonas visitadas ...)
- 2.5. Conocer las normas básicas de respeto y seguridad vial que deben cumplirse en la realización de actividades en las vías de comunicación generales (caminos, carreteras,..)
- 2.6. Participar en actividades físico deportivas junto con los compañeros del grupo-clase sin discutir, asumiendo posibilidades y respetando limitaciones.
- 2.7. Conocer las recomendaciones en relación al equilibrio y frecuencia en el consumo de alimentos (raciones diarias, número de comidas, no abuso de productos industriales y /o precocinados...)

3) COMPETENCIA DIGITAL

- 3.1. Conocer los diferentes servicios que ofrece Internet para la obtención de información, haciendo especial hincapié en el manejo del correo electrónico (leer, responder y adjuntar archivos).
- 3.2. Elaborar documentos a través de un procesador de texto manejando funciones básicas de éste.

4) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- 4.1. Establecer de manera grupal las normas a seguir en una micro-sociedad como es el grupo-clase.
- 4.2. Dialogar para realizar una autoevaluación objetiva ante un esfuerzo tanto individual como grupal, según los criterios establecidos con anterioridad.
- 4.3. Ser capaz de establecer una conversación con otras personas respetando el turno de palabra.

5) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

5.1. Experimentar propuestas relacionadas con algún lenguaje o código identificado.

6) Y 7) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR Y APRENDER Y APRENDER

Como se puede observar, hemos tomado la decisión de agrupar las competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la competencia aprender a aprender, tanto por la cantidad de aspectos comunes que albergan como por la necesidad de la una para el desarrollo de la otra y viceversa.

6.1. Aplicar los conocimientos adquiridos a tareas, problemas o proyectos que se puedan plantear en el contexto escolar.

6.2. Participar en procesos de coevaluación individual y/o grupales procurando mantener la objetividad en todo momento, en base a los instrumentos utilizados.

6.3. Trabajar tanto individualmente como en pequeños grupos (2-3 personas) respetando las diferentes características de los compañeros y realizando críticas constructivas acerca de su trabajo. Aportar a este trabajo ideas propias y facilitar el flujo de información y el tránsito de opiniones e ideas propias entre los diferentes miembros del grupo.

6.4. Realizar autoevaluaciones estructuradas y detalladas sencillas como elemento de reflexión del trabajo realizado, aceptando las correcciones externas para actuar en función de ellas.

6.5. Planificar y ejecutar proyectos sencillos a corto plazo, valorando las propias capacidades y mostrando confianza en su trabajo, responsabilidad y sentido crítico.

6.6. Realizar preguntas y consultar dudas al docente en caso de que algo no haya sido comprendido o desee que sea ampliado.

6.7. Valorar la importancia de dominar las habilidades sociales para las relaciones e iniciarse en el trabajo en grupo con carácter cooperativo.

SEGUNDO DE ESO

1) COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

1.1 Comprensión y análisis de la información relevante de un texto o mensaje oral.

1.2. Realizar trabajos de recopilación de información sobre una temática empleando diversas fuentes de información.

1.3. Leer comprensivamente y analizar noticias de los periódicos y revistas de diferentes temáticas culturales y deportivas.

2) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

2.1. Conocer y realizar diferentes tipos de tablas y gráficas para el registro de datos de diferentes magnitudes y la comunicación de resultados.

2.2. Conocer la utilidad de los porcentajes en diferentes situaciones: cálculo de la frecuencia cardiaca.

2.3. Describir y poner en práctica técnicas de desenvolvimiento en el medio natural (senderismo) y aplicar normas de seguridad y conservación (preparar un botiquín, llevar mapas, no tirar residuos, respetar recorridos establecidos.)

2.4. Conocer las posibilidades que ofrece el contexto (instituto, ayuntamiento,...) para la realización de actividades de diversa naturaleza (recreativas, formativas, deportivas, etc)

2.5. Practicar actividades de control corporal (respiración y relajación) para aplicar ante situaciones que provoquen estados de ansiedad o estrés (exámenes).

2.6. Realizar actividad física y deporte dentro del horario escolar (además y siempre que sea posible, extraescolar), y conocer las posibilidades de dichas actividades en relación a la mejora corporal y la salud, las relaciones con los compañeros y la ocupación del tiempo de ocio.

3 .COMPETENCIA DIGITAL

3.1. Elaborar documentos a través de un procesador de texto manejando funciones de diseño (insertar imágenes, tablas, índices, encabezado...) e iniciarse en el manejo de programas de presentaciones de diapositivas tipo Powerpoint.

4) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

4.1. Identificar la información objetiva procedente de los medios de comunicación desechando aquella otra que no lo sea.

4.2. Dialogar con el fin de ponerse de acuerdo de cara a reconocer el trabajo de manera objetiva dentro del propio grupo.

4.3. Respetar la diversidad de opiniones con relación a un mismo tema (social, político, deportivo...) a la hora de conversar sobre el mismo.

4.4. Participar en la resolución de conflictos que surjan en clase durante la realización de actividades físicas y deportivas.

5) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

5.1. Conocer y poner en práctica las tradiciones de otras culturas (deportes autóctonos o populares), participando siempre que sea posible, en las actividades ofertadas por el centro.

5.2. Participar en experiencias que demuestren su imaginación, mostrándola mediante códigos artísticos concretos.

5.3. Participar en la escritura de guiones y textos escénicos sencillos, diseñando y construyendo los materiales y el decorado necesario de forma cooperativa.

6) Y 7) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR Y APRENDER Y APRENDER

Como se puede observar, hemos tomado la decisión de agrupar las competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la competencia aprender a aprender, tanto por la cantidad de aspectos comunes que albergan como por la necesidad de la una para el desarrollo de la otra y viceversa.

6.1. Aplicar los conocimientos adquiridos a tareas, problemas o proyectos que se puedan plantear en un contexto conocido por el alumno.

6.2. Participar en procesos de coevaluación intragrupal, e iniciarse a procesos de coevaluación intergrupala sencillos, procurando mantener la objetividad en todo momento y llegando a un consenso de manera dialogada.

6.3. Trabajar en grupo mediano (3-5 personas), respetando las diferentes características de los compañeros, realizando críticas constructivas acerca de su trabajo. Aportar a este trabajo ideas propias y facilitar el flujo de información y el tránsito de opiniones e ideas entre los diferentes miembros del grupo, reconociendo el papel del líder y asumiendo roles.

- 6.4. Llevar a cabo autoevaluaciones individuales y grupales con ayuda de planillas de evaluación estructuradas y detalladas de evaluación, valorando la importancia de subsanar los errores detectados y mejorar los aspectos que no resulten satisfactorios.
- 6.5. Planificar y ejecutar proyectos a medio plazo, secuenciando los pasos necesarios para su consecución, valorando las propias capacidades y mostrando confianza en su trabajo, responsabilidad y sentido crítico.
- 6.6. Realizar preguntas con una base de reflexión y ampliación al docente en caso de que algo no haya sido comprendido y resolver las dudas que se planteen otros compañeros cuya respuesta es conocida para el alumno.
- 6.7. Comenzar a dominar las habilidades sociales fundamentales para las relaciones y experimentar el aprendizaje cooperativo.
- 6.8. Conocer y consultar diferentes fuentes de información, adecuadas al ámbito de aplicación, tanto en formato digital como impreso que permitan enriquecer las actividades propuestas.

TERCERO DE ESO.

1) COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

- 1.1. Analizar de forma crítica el tratamiento de una misma noticia en los diferentes medios de comunicación.
- 1.2. Crear un debate aportando argumentaciones individuales y grupales, recopilando las ideas más importantes aportadas desde lo diferentes puntos de vista, trabajando temáticas de interés para los alumnos y adoptando las decisiones adecuadas.
- 1.3. Desarrollar trabajos respetando una estructura coherente (introducción, justificación, desarrollo y bibliografía), apoyándose en la información extraída de diferentes fuentes de información y autores especializados.

2) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

- 2.1. Interpretar el significado y la utilidad de los porcentajes en la lectura de zonas óptimas de trabajo en el desarrollo de la condición física.
- 2.2. Recoger datos de diferentes medios (observaciones) y diseñar plantillas y tablas para el análisis e interpretación de datos.

- 2.3. Perfeccionar y profundizar en el conocimiento y manejo de técnicas de desenvolvimiento y orientación en el medio natural. (manejo de brújula, mapas, medios naturales...)
- 2.4. Conocer los modelos corporales y de salud de la sociedad actual, los efectos (físicos, psicológicos y sociales) del consumo de drogodependencias y reflexionar sobre ellos.
- 2.5 Identificar y asociar determinados alimentos y bebidas a diferentes situaciones cotidianas (celebraciones, dietas blandas ante problemas gastrointestinales, reposición de líquidos y comidas ligeras previas a la práctica de actividad física-deportiva).
- 2.6. Identificar los elementos de composición de la dieta equilibrada como paso previo para la confección y planificación de dietas saludables.
- 2.7. Participar de forma activa en la realización de actividades deportivas en el centro.

3) COMPETENCIA DIGITAL

- 3.1. Alcanzar un dominio básico en el manejo del ordenador.
- 3.2. Compartir y enriquecer la información de que se dispone a través del intercambio con el profesor y los compañeros de clase conociendo los mecanismos idóneos para tal fin.
- 3.3. Realizar presentaciones de diapositivas sencillas como apoyo a la exposición de información.

4) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- 4.1. Analizar comparativamente informaciones proporcionadas por los medios de comunicación sobre un mismo hecho o cuestión de actualidad (educación, violencia, deportes...)
- 4.2. Respetar la diversidad de opiniones con relación a un mismo tema deportivo a la hora de conversar sobre el mismo empleando la argumentación como forma fundamental de darse a entender y poniéndose en el lugar del otro.

5) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- 5.1. Análisis crítico de algunos elementos de la cultura occidental como pueden ser, los hábitos alimentarios, los espectáculos deportivos, así como cualquier otra manifestación artística.

5.2. Iniciarse en la realización de proyectos artísticos grupales mediante códigos artísticos mostrando iniciativa, imaginación y creatividad.

6) Y 7) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR Y APRENDER Y APRENDER

Como se puede observar, hemos tomado la decisión de agrupar las competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la competencia aprender a aprender, tanto por la cantidad de aspectos comunes que albergan como por la necesidad de la una para el desarrollo de la otra y viceversa.

6.1. Profundizar en la búsqueda de información a través de bases de datos, buscadores o enciclopedias y su aplicación en las tareas y proyectos propuestos valorando críticamente su utilización y contenido.

6.2. Resolver las dudas que surjan del contenido de la clase buscando información en otros medios, además de preguntarle al profesor, y ayudar a otros compañeros en la comprensión de aquellos contenidos que resulten complejos para éstos.

6.3. Trabajar en grupos grandes (5-8 personas) respetando las características de los compañeros, realizando críticas constructivas acerca de su trabajo. Aportar a este trabajo ideas propias.

6.4. Desarrollar las habilidades sociales a través del trabajo en grupo, como medio para fomentar las relaciones interpersonales, interiorizando valores como la solidaridad, respeto, tolerancia y sentido de la responsabilidad.

6.5. Participar en procesos de coevaluación intergrupales, procurando mantener la objetividad en todo momento y llegando a un consenso de manera dialogada.

CUARTO DE ESO.

1) COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

1.1 Aplicar correctamente el vocabulario aprendido a los diferentes contextos de la vida (exposiciones ante compañeros, público en general) como instrumento vital que posibilita la comunicación entre los seres humanos, eliminando todo tipo de estereotipos y expresiones sexistas.

1.2. Desarrollar trabajos respetando una estructura coherente (introducción, justificación, desarrollo, conclusión y bibliografía)

2) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

2.1. Representar a escala un plano del instituto para realizar una actividad de orientación.

2.2. Ser capaz de realizar con autonomía planes de trabajo diario con vistas a interiorizar un estilo de vida saludable.

2.3. Saber aplicar los primeros auxilios en caso de accidentes tanto en la vida cotidiana como en el medio natural.

2.4. Valorar críticamente los modelos corporales y de salud de la sociedad actual (deportistas y la publicidad) y su relación con algunos trastornos alimenticios (anorexia, bulimia...), así como sus consecuencias para la salud.

2.5. Aplicar el pensamiento científico para poder comprender y resolver problemas, bajo criterios de eficacia y uso responsable de los recursos en relación a la seguridad y medio ambiente.

2.6. Participar de forma activa y cooperativa en la organización y realización de actividades deportivas en el centro.

3) COMPETENCIA DIGITAL

4.1 Elaborar documentos a través de un procesador de texto manejando funciones básicas y avanzadas de éste.

4.2 Realizar presentaciones de diapositivas sencillas como apoyo a la exposición de información y su aplicación en las presentaciones de diapositivas.

4) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

4.1. Mostrar actitudes de autocontrol y paciencia a la hora de conversar con personas que opinan de forma opuesta sobre determinados aspectos a la vez que se intenta llegar al entendimiento a través de un espíritu constructivo y tolerante.

5) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

5.1 Participar en la vida cultural de la comunidad elaborando creaciones artísticas grupales, primando la utilización de material reciclado o de desecho y planificar gestionar y participar en las exposiciones que se celebren en el centro.

5.2. Conocer y poner en práctica técnicas específicas de las manifestaciones artísticas, disponiendo de habilidades de cooperación para contribuir a la consecución de un resultado final.

5.3. Realizar proyectos artísticos grupales mediante códigos artísticos específicos mostrando iniciativa, imaginación y creatividad.

6) Y 7) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR Y APRENDER Y APRENDER

Como se puede observar, hemos tomado la decisión de agrupar las competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la competencia aprender a aprender, tanto por la cantidad de aspectos comunes que albergan como por la necesidad de la una para el desarrollo de la otra y viceversa.

6.1. Imaginar, planificar y llevar a cabo proyectos o tareas con búsqueda de información de manera autónoma y realizando un análisis crítico de dicha información.

6.2. Aplicar los conocimientos adquiridos a tareas, problemas y contextos de cualquier naturaleza, adaptándose a las circunstancias de los mismos y a su variabilidad.

6.3. Trabajar en grupo independientemente del número de integrantes de éste, con empatía con el resto de compañeros y asumiendo los roles en función de sus características.

6.4. Resolver las dudas que surjan en el periodo lectivo mediante la búsqueda de información a través de otras personas o medios, o a través de la creación de grupos de ayuda o trabajo entre compañeros.

6.5. Asentar las habilidades sociales a través del trabajo en grupo, en especial mediante el aprendizaje cooperativo, como medio para fomentar las relaciones interpersonales.

7. CONTENIDOS

Para alcanzar dichos objetivos se establecen los siguientes bloques de contenidos:

Condición física y salud

Juegos y deportes.

Actividades físico-deportivas en el medio Natural

Expresión corporal y artística

Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

7.1. CRITERIOS GENERALES DE SELECCIÓN DE CONTENIDOS

La selección y secuenciación de contenidos para el área de E.F. atenderá, por una parte, a lo que dispone el R.D. del currículo, y por otra parte, deberá responder a la realidad, recursos y posibilidades tanto del centro como del departamento.

Aunque siendo consecuentes de que la estructuración de contenidos es facilitadora y no preceptiva, creemos más adecuado tomar como punto de partida la agrupación de contenidos que nos presenta el R.D. del currículo, introduciendo las modificaciones según la realidad del centro y características de los alumnos.

Los criterios básicos por los que se regirá el departamento para la selección y secuenciación de contenidos parten de la base fundamental de evaluar el nivel de los alumnos antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo, si su incorporación al centro ha sido inminente o bien, si el curso anterior ha estado bajo la tutela de otro docente. Para esta valoración inicial utilizaremos desde cuestionarios para conocer el historial deportivo del alumno, hasta pruebas sobre conocimientos básicos del área o test de coordinación física y motriz.

Además, los contenidos se organizarán de forma que exista una continuidad tanto del primer ciclo al segundo, como de la etapa anterior (educación primaria) al primer ciclo de la secundaria, facilitado por la evaluación inicial. Esta continuidad se garantizará por medio de una serie de contenidos que serán similares durante toda la etapa, aunque el grado de complejidad de las tareas que se propongan será mayor.

Al mismo tiempo, entendemos que la organización de los distintos bloques debe girar en torno a los contenidos procedimentales, a través de los cuales se puede llegar a adquirir conceptos y se pueden adoptar actitudes positivas para la actividad física y la salud.

Con la intención de que esta selección se ajuste lo más posible a la realidad del centro, del momento y de los alumnos, atenderemos a los siguientes criterios complementarios:

- Maduración biológica de los alumnos.
- Fases sensibles de aprendizaje.
- Tratamiento de la realidad educativa desde una perspectiva ecológica.
- Medios materiales e instalaciones del centro.
- Condiciones climatológicas y ambientales de la zona.

7.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS CON REFERENCIA A LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

1º ESO

Primer trimestre

Unidad didáctica 1. Hábitos higiénicos saludables.

La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.

La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.

La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.

Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica segura.

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.

Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.

La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, avisar y socorrer)

Unidad didáctica 2. Disfrutando alternativos del ringo al ultimate pasando por la indiaca.

Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas de los deportes alternativos como el ringo, el ultimate y la indiaca.

Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades de juegos y deportes alternativos de tipo lúdico y deportivo.

Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas alternativas como el ringo, ultimate y la indiaca.

Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.

Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos como el ringo, el ultimate y la indiaca.

Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Unidad didáctica 3. Iniciación a los deportes colectivos.

El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.

Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de los deportes colectivos.

Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas de los deportes colectivos

Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo de los deportes colectivos

Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas colectivas

Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas.

Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Segundo trimestre

Unidad didáctica 4. Somos creativos con los malabares.

Construcción de las bolas malabares.

Desarrollo de capacidades coordinativas a través de actividades específicas como el manejo de bolas malabares, pelotas y aros.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Unidad didáctica 5. Acondiciono físicamente mi cuerpo.

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas como el atletismo.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas correctas e incorrectas.

La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Unidad didáctica 6. Postura corporal. El acrosport.

La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas correctas e incorrectas en el acrosport.

Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal.

Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la actividad física y mental.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades artístico-expresivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Tercer trimestre

Unidad didáctica 7. Cooperamos con los desafíos físicos cooperativos.

Características de los desafíos físicos cooperativos.

Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores para resolver desafíos físicos.

Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de los desafíos físicos cooperativos.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Unidad didáctica 8. El rastreo.

Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.

Experimentación y puesta en práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.

Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Unidad didáctica 9. Deportes colectivos. El baloncesto y balonmano básico

Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas del baloncesto.

Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del baloncesto.

Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del baloncesto.

Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del baloncesto.

Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

Unidad didáctica 10. Expresión corporal. La interpretación.

La expresión corporal a través del cuerpo y del movimiento.

Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.

Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades artístico-expresivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada)

Normas básicas para una práctica segura.

2º ESO

Primer trimestre

Unidad didáctica 1. Condición física y salud.

Requisitos de una actividad física saludable.

Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.

Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta utilización.

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con el volumen, intensidad y descanso.

La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.

Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportiva y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de salud.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras
Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Unidad didáctica 3. Juegos y deportes tradicionales y alternativos como voley playa

Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de juegos y deportes tradicionales y del voley playa como deporte alternativo.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos como el voley-dado, fútbol-tenis, fut-béisbol y el tagrugby.

Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras
Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Segundo trimestre

Unidad didáctica 4. Condición física y salud

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con el volumen, intensidad y descanso.

Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.)

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Unidad didáctica 5: Descubro el judo como deporte de adversario.

Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del judo como deporte de adversario

Adquisición de aspectos básicos de la técnica, táctica y del reglamento del judo como deporte de adversario.

Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de la esgrima

Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales en el judo en situaciones de práctica.

Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma

Unidad didáctica 5. Nos movemos en el entorno natural.

El senderismo como técnica de progresión en el medio natural.

Familiarización con los aspectos básicos del senderismo como técnica de progresión en el medio natural.

Aplicación de las técnicas de senderismo en el medio natural en el entorno de Navas de Estena, parque Nacional de Cabañeros.

Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte.

Normas de circulación vial.

Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.

Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Unidad didáctica 6. Disfrutamos con el balonmano.

Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del balonmano.

Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, táctica y del reglamento del balonmano como modalidad de cooperación-oposición.

Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del balonmano.

Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y grupales en situaciones de práctica.

Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma

Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Tercer trimestre

Unidad didáctica 7. Expresión corporal.

Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.

Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal como manifestaciones de la cultura.

Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.

Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.

Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

Unidad didáctica 8. Análisis crítico.

Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.

Reflexión sobre los efectos que determinados efectos tienen sobre la salud.

El deporte como fenómeno sociocultural.

Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes.

Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, comprensión y elevación).

Unidad didáctica 9. Nos movemos al ritmo de las combas

Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades de específicas con comba.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y la de sus compañeros y compañeras

Normas de prevención y lesiones de accidentes en la práctica de actividad física.

La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

3º ESO

Primer trimestre

Unidad didáctica 1. Trabajando nuestro cuerpo.

Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas, incidiendo en la resistencia. Pautas de correcta utilización.

Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente de las relacionadas con la salud.

Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.

Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas.

Escalas de esfuerzo percibido.

Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular) y/o mentales (visualización) de relajación.

Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividades físicas

Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (R.C.P.) y maniobra de Heimlich.

Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.

Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Análisis de las posibilidades que le ofrece el entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.

Unidad didáctica 2. Dame un mapa que me oriento.

La orientación como técnica de progresión en el medio natural.

Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.

Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.

Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, consultas meteorológicas...

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

Medidas preventivas y normas de seguridad.

Unidad didáctica 3. Encesto y remato, baloncesto y voleibol iniciación I

Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del baloncesto y voleibol.

Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del baloncesto y voleibol.

Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del baloncesto y voleibol en situaciones de práctica.

Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del baloncesto y W en voleibol.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.

Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.

Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividades físicas

Medidas preventivas y normas de seguridad.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva.

Segundo trimestre

Unidad didáctica 4. Aprendiendo a comer sano.

Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.

Metabolismo energético y actividad física.

Unidad didáctica 5. Dramatización y ritmo.

Las técnicas de dramatización en expresión corporal.

Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.

La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.

Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades artístico-expresivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Medidas preventivas y normas de seguridad.

Unidad didáctica 6. Desarrollamos armónicamente nuestra fuerza corporal.

Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas, incidiendo en la fuerza y flexibilidad. Pautas de correcta utilización.

Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente de las relacionadas con la salud.

Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad)

Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividades físicas.

Medidas preventivas y normas de seguridad.

Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.

Tercer trimestre

Unidad didáctica 7. Encesto y remato, baloncesto y voleibol iniciación II

Adquisición de los principios más específicos de la técnica de la táctica y del reglamento del voleibol y baloncesto.

Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del voleibol y baloncesto.

Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del voleibol y baloncesto en situaciones de práctica.

Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del voleibol y baloncesto.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.

Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividades físicas

Medidas preventivas y normas de seguridad.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva.

Unidad didáctica 8. Somos críticos en el ámbito deportivo.

Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.

Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos en la sociedad en relación con la actividad física.

La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores.

Unidad didáctica 9. Deportes de cancha dividida a través del bádminton

Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del bádminton como deporte de cancha dividida.

Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del bádminton.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.

Realización de juegos y deportes alternativos de raqueta.

Práctica de situaciones reales de juego del bádminton

Medidas preventivas y normas de seguridad.

4º ESO

Primer trimestre

Unidad didáctica 1. Elaboro un plan básico para la mejora de mis capacidades físicas.

Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.

Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.

Utilización de las distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades relacionadas con la salud.

Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.
Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Unidad didáctica 2. Orientación.

Profundización de la técnica de orientación en el medio natural en el entorno natural.

Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.

Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, consultas meteorológicas.

Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

Unidad didáctica 3. Deporte colectivo: balonmano.

Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano o baloncesto como modalidad realizada en un curso anterior.

Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo: árbitro, anotador, etc.

Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.

Segundo trimestre

Unidad didáctica 4. Cuida tu salud previniendo lesiones.

Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de la fuerza y flexibilidad como capacidades físicas relacionadas con la salud. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.

Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.

Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.

Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.

Unidad didáctica 5. Juegos y Deportes de cancha dividida: el bádminton.

Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton como deportes alternativos.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos como el bádminton.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo: árbitro, anotador, etc.

Planifica y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Unidad didáctica 6. Deportes alternativos y recreativos: floorball y ultimate.

Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del floorball y ultimate como deportes alternativos.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos como el floorball y ultimate.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo: árbitro, anotador, etc.

Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Tercer trimestre

Unidad didáctica 7. Creamos nuestra propia coreografía.

Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.

Procesos creativos en expresión corporal. Pautas para la elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Unidad didáctica 8. Hábitos saludables: nutrición y relajación

Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.

Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).

Aplicación autónoma de las técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

Unidad didáctica 9. Organizando un campeonato.

Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo: árbitro, anotador, etc.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Estos contenidos, y el desarrollo de las unidades didácticas pueden ver alterada su secuenciación, en función de las posibilidades de utilización de los espacios del centro, el polideportivo, los alrededores, las inclemencias climatológicas, y el material disponible.

8. INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES, MEDIANTE LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.

PRIMERO ESO

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO				
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 1. Condición física y salud				
<ul style="list-style-type: none"> • La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	CM	B
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	CM	I
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM	A
		1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	AA	B
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	CM	I
		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia éstos últimos.	CM	B
		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	CM	B

correctas incorrectas	e			
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	AA	I
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA	B
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA	A

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO				
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 2. Juegos y deportes				
<ul style="list-style-type: none"> Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	AA	B
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	AA	I
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA	B
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	SI	I
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y	AA	A

<p>básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. 		aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.			
	2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA	B
			2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	AA	A
			2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA	I
			2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	CS	B
			2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS	B
			2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	AA	I

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural				
<ul style="list-style-type: none"> Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	CC	A
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	AA	B
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	CM	I

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 4. Expresión corporal y artística				
<ul style="list-style-type: none"> La expresión a través del cuerpo y del movimiento. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	CC	B
		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	CC	A

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 1º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes				
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. • Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). • Normas básicas para una práctica física segura. 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	CS	B
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	CS	B
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	CS	B
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS	B
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	SI	B
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI	B
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	CS	B
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios,	CS	B

<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer). • Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. • Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. • Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental. 		compañeros, árbitros y profesores.		
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS	B
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	CS	B
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	SI	B
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	SI	B
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	AA	B
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	AA	I
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	AA	B

	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	CD	I
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD	A

SEGUNDO DE ESO

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 1. Condición física y salud				
<ul style="list-style-type: none"> Requisitos de una actividad física saludable. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	CM	B
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	CM	I
		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM	I

<p>intensidad y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. • Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. • Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). • Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. 		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	AA	B
		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	CM	B
		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	CM	B
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	CM	I
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	AA	I
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA	B
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades	AA	I

		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	CM	I
--	--	---	----	---

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 2. Juegos y deportes				
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. • Conocimiento y comprensión de 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	AA	I
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	CC	I
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA	B
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA	B
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	AA	B
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA	I
		2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA

<p>la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. 	<p>colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	AA	I
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA	I
		2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	CS	I
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS	B
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	AA	A

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural				
<ul style="list-style-type: none"> • El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. • Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre 	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de</p>	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	AA	B
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	AA	B

<p>el senderismo y la bicicleta de montaña.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. 	<p>utilización responsable del entorno.</p>	<p>1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.</p>	AA	A
		<p>1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.</p>	CM	I

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 4. Expresión corporal y artística				
<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. • Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. • Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. • Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. • Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. • Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	CC	B
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	CC	A
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	CC	I
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	CC	I

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes				
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	CS	I
		1.2. Interacción a con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	CS	B
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	CS	I
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS	I
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	SI	B
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI	B
		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	CS	I
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros,	CS	B

<ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. 		árbitros y profesores.		
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS	B
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	CS	B
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	C M	B
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	C M	I
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	C M	I
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	AA	I
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	SI	B
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la	AA	I

		calma en la práctica de actividad física.		
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	CD	I
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD	A

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 3º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 1. Condición física y salud				
<ul style="list-style-type: none"> Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	CM	B
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	CM	B
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	CM	I
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las	AA	B

<ul style="list-style-type: none"> • Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. • Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Metabolismo energético y actividad física. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. 		sensaciones de esfuerzo percibido		
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	CM	B
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	CM	B
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	AA	B
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	AA	I
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	AA	B
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA	A

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 3º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 2. Juegos y deportes				
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. • Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. • Toma de contacto, según casos, con 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA	I
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA	B
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	AA	B
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	AA	I
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA	A
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA	B
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	AA	B
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	CS	B

<p>sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	AA	I
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	AA	A
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS	B

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural				
<ul style="list-style-type: none"> La orientación como técnica de progresión en el medio natural. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	CM	I
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	AA	B
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	AA	B

<ul style="list-style-type: none"> • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. 		<p>1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.</p>	<p>CM</p>	<p>I</p>
---	--	--	-----------	----------

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 4. Expresión corporal y artística				
<ul style="list-style-type: none"> • Las técnicas de dramatización en expresión corporal. • Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. • La música y el ritmo como medios para el 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.</p> <p>1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las</p>	<p>CC</p>	<p>B</p>
			<p>CC</p>	<p>I</p>

movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo. • Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.		composiciones puestas en práctica.		
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CL	A

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 3º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación	
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes					
<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	SI	I	
		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	CS	B	
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS	B	
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.		2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	SI	B
			2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	SI	B
			2.3. Acepta el valor integrador	CS	B

<p>nuestra sociedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. Puesta en práctica de técnicas y 		de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.		
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	CS	B
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	CS	I
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS	B
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	CS	B
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	CS	B
		3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí	CM

métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación	las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	mismo o para los demás.		
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	SI	B
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	CM	B
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	SI	B
		4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	AA	I
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario.	CD	B

		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD	I
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	CD	I

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 1. Condición física y salud				
<ul style="list-style-type: none"> Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de 	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	CM	I
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	CM	I
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	CM	I

<p>volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. • Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de 		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	CM	B
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	CS	I
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	CM	B
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	SI	I
		2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	SI	B
	2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo	SI	I

<p>compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes). • Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. 	<p>las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.</p>		
		<p>2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p>	SI	B
		<p>2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.</p>	SI	A
		<p>2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>	AA	I
		<p>2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</p>	AA	B
		<p>2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades</p>	AA	I

		físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.		
--	--	---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación	
Bloque 2. Juegos y deportes					
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. • Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes 	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	AA	B	
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	AA	B	
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA	I	
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	AA	A	
		2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	AA	B
			2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	AA	I

<p>alternativos y recreativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. • La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. • Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. 		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	CS	I
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	AA	A
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	AA	I
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	AA	A
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	CS	B
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	S	I

	sus funciones con las del resto de implicados.	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	SI	A
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	SI	I

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural				
<ul style="list-style-type: none"> Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma 	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	SI	I
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	AA	B
		1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social	CM	I

<p>autónoma en su tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente. 		<p>que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>		
---	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 4. Expresión corporal y artística				
<ul style="list-style-type: none"> Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad 	<p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p>	CC	B
			CC	I

expresiva, artística o rítmica. <ul style="list-style-type: none"> • Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. • Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo 		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CL	I
--	--	---	----	---

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes				
<ul style="list-style-type: none"> • La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. • Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. • Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. • Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico- 	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	CC	I
		1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	CS	B
		1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los	CS	I

<p>deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. • Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. 		niveles de competencia motriz y otras diferencias.		
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	CS	B
		2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	SI	B
		2.3. Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	CS	I
	3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	SI	B
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	SI	I
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los	CM	I

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

		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	CD	I
--	--	--	----	---

9. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos seleccionados siguen la línea del planteamiento basado en actitudes propuesto por MEC (1992) y ejemplificado y desarrollado por Pérez Pueyo (2005), siendo:

A) **Observación sistemática:** La utilizamos constantemente durante las sesiones, y las llevamos a cabo de tres formas:

- Observación diaria: para constatar el trabajo realizado, sirviendo como reflexión para el profesor.
- Registro anecdótico: para recoger las curiosidades que suceden tanto individual como grupalmente durante las sesiones.
- Listas de control: para evaluar ítems relacionados con los contenidos que se estén abordando.

B) **Análisis de las producciones de los alumnos:** No sólo se proponen al final de las Unidades Didácticas, sino fundamentalmente durante las mismas (evaluación continua). Dentro de este procedimiento, distinguimos:

- Reflexiones escritas individuales: para conocer sus sensaciones, impresiones, etc. Las utilizamos en sesiones con una implicación actitudinal (afectiva, social,...) elevada, como trabajos en grupos, relajación, etc.
- Ejercicios problema: consisten en la resolución de problemas mediante la aplicación de los conocimientos de forma comprensiva. Por ejemplo, pruebas de gráficas (Unidad de Condición Física), cálculo de rumbos y distancias (Unidad de Orientación)

Exámenes escritos: para comprobar el grado de aprendizaje y retención teórico-práctico sobre la materia.

Cuaderno del alumno: para que los alumnos plasmen e incluyan todos los trabajos, comentarios, reflexiones... que se van solicitando. Pretende ser como un libro de texto creado por los alumnos a partir de nuestras propuestas. El cuaderno deberán entregarlo al final de cada unidad didáctica.

Trabajos individuales y grupales: sobre aspectos generales o específicos teórico-prácticos relacionados con la Unidad Didáctica. Deberán aportar impresas las fuentes de información manejadas.

C) **Intercambios orales con los alumnos**: Son muy importantes con relación a la personalización, al fomento de la comunicación y el diálogo con los alumnos y entre ellos. Para ello, utilizamos los siguientes instrumentos:

- Entrevistas individuales: las utilizamos en diferentes momentos del proceso: durante las unidades didácticas y al final del trimestre, para comentar y dialogar sobre la nota de cada alumno, justificándoles la misma y escuchando sus argumentos.
- Reflexiones grupales al final de las sesiones, asambleas y paradas en círculo: serán fundamentales como punto de partida para reconducir las sucesivas sesiones y el trabajo dentro de una sesión.
- Diario de seguimiento individual intragrupal: para determinar el grado de implicación durante las sesiones (comentarios, preguntas, críticas constructivas, creatividad,...) Nos sirve para valorar si los alumnos han dificultado o facilitado el desarrollo de la sesión (comentarios positivos o negativos)
- Autoevaluaciones: los alumnos deben evaluarse a sí mismos y a su grupo, siendo conscientes de su trabajo y justos en su valoración.
- Coevaluaciones: los alumnos deben evaluar a otro grupo diferente en base a unos criterios preestablecidos y posteriormente llevar a cabo intercambios orales con sus compañeros acerca trabajo realizado.

D) Pruebas específicas:

- Montajes grupales finales (Pérez Pueyo, 2005): creaciones utilizadas como colofón al trabajo grupal diario, que muestran tanto el proceso y la mejora individual como grupal, incluyendo aspectos aprendidos en la Unidad Didáctica.
- Pruebas de Condición Física: utilizados con un fin constructivo, no calificando por los resultados cuantitativos obtenidos, sino por realizarlos correctamente. Correctamente se refiere a que se tomen las medidas necesarias para que el rendimiento sea óptimo, sin lesiones (calentamiento, estiramientos,...), y que sigan las pautas aprendidas (respiración, ritmo de carrera,... explicado ampliamente en la unidad didáctica de condición física)
- Pruebas de capacidad motriz: relacionadas con la resolución de problemas planteados, que requieren de la aplicación de sus habilidades motrices de forma comprensiva. Por ejemplo: voleibol (jugada).

E) **Grabación en vídeo**: Se utilizará tanto en sesiones aleatorias, para comprobar el grado de implicación personal y grupal (o grabar situaciones curiosas), como en aquellas en las que se ensayen y realicen Montajes Finales, para que los alumnos contemplen lo que han trabajado, comprueben el resultado de su esfuerzo y aprendan a valorarlo. Como docentes, este instrumento nos sirve para poder demostrar a los alumnos lo que les decimos, y para analizar situaciones de la clase. Este instrumento de evaluación se utilizará, siempre y cuando, los padres lo autoricen por escrito.

10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

10.1. Criterios para la calificación de la evaluación trimestral.

La calificación trimestral será la suma ponderada de todos los estándares trabajados en cada trimestre.

Los alumnos que presenten lesiones de carácter temporal, y no puedan ser evaluados de un estándar de aprendizaje, se les eliminará la ponderación de dicho estándar en la calificación de la evaluación trimestral, calculando la calificación de forma proporcional a los estándares evaluados.

Una vez recuperado el alumno de su lesión, y dentro del calendario escolar, tendrá que superar ese estándar no evaluado o estándares no evaluados, de los cuales no ha sido evaluado.

1º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje a trabajar durante los trimestres.

PRIMER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
 - 1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.
 - 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.
 - 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.
 - 1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.

- 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- 2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.
 - 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
 - 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.
 - 1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.
 - 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
 - 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.

- 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
- 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.
- 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
- 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada del tiempo de ocio.
 - 1.2. Se relaciona con sus compañer@s superando cualquier discriminación o perjuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.
 - 1.3. Cooperar con sus compañer@s en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
 - 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
 - 2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
 - 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
 - 2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
 - 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.

- 2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidados de los mismos.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
 - 3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.)
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
 - 4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido ...) sobre contenidos de la Educación Física.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

SEGUNDO TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
 - 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.
 - 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
 - 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
 - 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.
 - 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.2. Se relaciona con sus compañer@s superando cualquier discriminación o perjuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.
 - 1.3. Cooperar con sus compañer@s en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
 - 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
 - 2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
 - 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
 - 2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
 - 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
 - 2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidados de los mismos.

3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
 - 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
 - 4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
 - 4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.

5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
 - 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

TERCER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterio de evaluación

2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
 - 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
 - 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.
 - 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
 - 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.
 - 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
 - 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.
 - 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
 - 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

Actividades físico-deportivas en el medio natural

Criterio de evaluación

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico- deportivas utilizando las técnicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.
 - 1.1. Conoce los tipos de actividades físico- deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.
 - 1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico- deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.
 - 1.3. Toma de conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del entorno natural.

Expresión corporal y artística

Criterio de evaluación

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.
 - 1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.2. Se relaciona con sus compañer@s superando cualquier discriminación o perjuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.

- 1.3. Coopera con sus compañer@s en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
 - 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
- 2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
 - 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
 - 2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
 - 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
 - 2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidados de los mismos.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

DISTRIBUCIÓN ESTÁNDARES POR TRIMESTRE 1º ESO

PRIMER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD - 40%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	B	0,5	CM
1.2	I	0,5	CM
1.3	A	0,5	CM
1.4	B	0,25	AA
1.6	B	0,5	CM
Criterio 2			
2.1	I	0,25	AA
2.2.	B	1	AA
2.3.	A	0,5	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 30%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,5	AA
1.2.	I	0,25	AA
1.3.	B	0,25	AA
1.4.	I	0,25	SI
1.5	A	0,25	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,25	AA
2.2.	A	0,25	AA
2.3.	I	0,25	AA
2.4.	B	0,25	CS
2.5	B	0,25	CS
2.6	I	0,25	AA
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1	B	0,2	CS
1.2.	B	0,2	CS
1.3.	B	0,2	CS
1.4.	B	0,2	CS
Criterio 2			SI
2.1	B	0,2	SI
2.2.	B	0,2	CS
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	CS
2.5.	B	0,2	CS
2.6.	B	0,2	CS
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	SI
3.2.	B	0,2	SI
3.3	B	0,2	CM

Criterio 4			
4.1	B	0,1	AA
4.2.	B	0,1	AA
Criterio 5			
5.1.	I	0,1	CD
5.2.	A	0,1	CD

SEGUNDO TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 25%	PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1		
1.5	I	0,5
1.7	B	0,75
Criterio 2		
2.2	B	0,75
2.3.	A	0,5
JUEGOS Y DEPORTES – 40%		
Criterio 1		
1.1.	B	1,5
1.4.	I	0,75
1.5	A	0,75
Criterio 2		
2.5	B	1
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES- 35%		
Criterio 1		
1.2.	B	0,2
1.3.	B	0,2
1.4.	B	0,2
Criterio 2		
2.1	B	0,2
2.2.	B	0,2
2.3.	B	0,2
2.4.	B	0,2
2.5.	B	0,2
2.6.	B	0,2
Criterio 3		
3.1.	B	0,2
3.2.	B	0,2
Criterio 4		
4.1.	I	0,3
4.2.	B	0,2
Criterio 5		
5.1.	I	0,3
5.2.	A	0,5

TERCER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 20%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 2			
2.2.	B	1,25	AA
2.3.	A	0,75	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 20%			
Criterio 1			
1.2.	I	0,25	AA
1.3.	B	0,25	AA
1.4.	I	0,25	SI
1.5	A	0,25	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,25	AA
2.2.	A	0,25	AA
2.3.	I	0,25	AA
2.4.	B	0,25	CS
2.5	B	0,25	CS
2.6	I	0,25	AA
A.F. MEDIO NATURAL- 15%			
Criterio 1			
1.1.	A	0,5	CC
1.2.	B	0,5	AA
1.3.	I	0,5	CM
EXPRESIÓN CORPORAL- 15%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,75	CC
1.2	A	0,75	CC
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES 30%			
Criterio 1			
1.2.	B	0,2	CS
1.3.	B	0,2	CS
1.4.	B	0,2	CS
Criterio 2			
2.1	B	0,4	SI
2.2.	B	0,4	SI
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	CS
2.5.	B	0,2	CS
2.6.	B	0,2	CS
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	SI
3.2.	B	0,2	SI
Criterio 5			
5.1.	I	0,2	CD
5.2.	A	0,2	CD

2º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje a trabajar durante los trimestres.

PRIMER TRIMESTRECondición física y salud

Criterios de evaluación

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

- 1.1. Identifica las características para que la actividad física debe cumplir para ser saludable
- 1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.
- 1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánicos funcionales relacionados con la práctica de actividad física.
- 1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.
- 1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.
- 1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.)

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

- 2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.
- 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.

- 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades
- 2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- 1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a
- 1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.
- 1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características
- 1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
- 1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.
- 1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.

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

- 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
- 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.
- 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
- 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.

- 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
- 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

Actividades físico-deportivas en el medio natural

Criterio de evaluación

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

- 1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
- 1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
- 1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
- 1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

- 1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
- 1.2. Interacciona con sus compañer@s superando cualquier discriminación o prejuicio.

- 1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
 - 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
- 2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.
 - 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
 - 2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.
 - 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
 - 2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, y adoptando analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.1. Diferencia los tipos de calentamientos reconociendo actividades para cada uno de ellos.

- 4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta utilización.

5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido ...) sobre contenidos de la Educación Física.

- 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

SEGUNDO TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

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

- 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.

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

- 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.

- 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- 1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos
- 1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
- 1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
- 1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.
- 1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.

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

- 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
- 2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.
- 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
- 2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.
- 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
- 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

- 1.2. Interacciona con sus compañer@s superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.
- 1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.

- 2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.
- 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
- 2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.
- 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
- 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
- 2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.

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

- 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
 - 3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E (Reposo, hielo, comprensión y elevación)
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

TERCER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterio de evaluación

2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.

- 2.3. Alcanza niveles de condición de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- 1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.
- 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica del salto de comba.
- 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos del salto de comba
- 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica del salto de comba respecto a sus niveles previos.

2. Resolver situaciones motrices de colaboración utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

- 2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.
- 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.

Expresión corporal y artística

Criterio de evaluación

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

- 1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
- 1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
- 1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
- 1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes y danzas.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.2. Interacciona con sus compañer@s superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.
 - 1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
 - 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
 - 2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.
 - 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación.
 - 2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.
 - 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.

- 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
 - 2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - 3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.

DISTRIBUCIÓN ESTÁNDARES POR TRIMESTRE 2º ESO

PRIMER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD - 30%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	B	0,25	CMCT
1.2	I	0,25	CMCT
1.3	A	0,25	CMCT
1.4	B	0,25	AA
1.6	B	0,2	CMCT
1.7	I	0,2	CMCT
Criterio 2			
2.1	I	0,25	AA
2.2.	B	1	AA
2.3.	A	0,25	AA
2.4	I	0,1	CMCT
JUEGOS Y DEPORTES – 30%			
Criterio 1			
1.1	B	0,25	AA
1.2.	I	0,25	CEC
1.3.	B	0,25	AA
1.4.	I	0,25	AA
1.5	A	0,25	AA
1.6	B	0,25	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,25	AA
2.2.	A	0,25	AA

2.3.	I	0,25	AA
2.4.	B	0,25	CSC
2.5	B	0,25	CSC
2.6	I	0,25	AA
ACT. FÍSICO-DEP. MEDIO NATURAL 10%			
Criterio 1			
1.1	B	0,25	AA
1.2	B	0,25	AA
1.3	A	0,25	AA
1.4	I	0,25	CMCT
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1	B	0,2	CSC
1.2.	B	0,2	CSC
1.3.	B	0,2	CSC
1.4.	B	0,2	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,2	SIE
2.2.	B	0,2	SIE
2.3.	B	0,2	CSC
2.4.	B	0,2	CSC
2.5.	B	0,2	CSC
2.6.	B	0,2	CSC
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	CMCT
3.2.	B	0,2	CMCT
Criterio 4			
4.1	B	0,2	AA
4.2.	B	0,2	SIE
Criterio 5			
5.1.	I	0,1	CD
5.2.	A	0,1	CD

SEGUNDO TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 20%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.5	I	0,5	CMCT
Criterio 2			
2.2	B	1	AA
2.3.	A	0,5	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 50%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,5	AA
1.3	I	0,25	AA

1.4.	B	0,5	AA
1.5	A	0,25	AA
1.6	B	0,5	AA
Criterio 2			
2.1	B	0,5	AA
2.2	I	0,25	AA
2.3	I	0,5	AA
2.4	B	0,5	CSC
2.5	B	1	CSC
2.6	A	0,25	AA
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES- 30%			
Criterio 1			
1.2.	B	0,2	CSC
1.3.	B	0,2	CSC
1.4.	B	0,2	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,2	SIE
2.2.	B	0,2	SIE
2.3.	B	0,2	CSC
2.4.	B	0,2	CSC
2.5.	B	0,2	CSC
2.6.	B	0,2	CSC
Criterio 3			
3.1	B	0,2	CMCT
3.2	B	0,2	CMCT
3.3	B	0,2	CMCT
Criterio 4			
4.3	I	0,2	AA
Criterio 5			
5.1.	I	0,2	CD
5.2.	A	0,2	CD

TERCER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 20%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 2			
2.2.	B	1,25	AA
2.3.	A	0,75	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 30%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,5	AA
1.3.	I	0,5	AA
1.4.	B	0,5	AA
1.5	B	0,5	AA
Criterio 2			
2.2.	A	0,5	AA

2.4.	B	0,5	CSC
EXPRESIÓN CORPORAL- 20%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,75	CEC
1.2	A	0,25	CEC
1.3	I	0,25	CEC
1.4	B	0,75	CEC
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES 30%			
Criterio 1			
1.2.	B	0,2	CSC
1.3.	B	0,4	CSC
1.4.	B	0,2	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,4	SIE
2.2.	B	0,4	SIE
2.3.	B	0,2	CSC
2.4.	B	0,2	CSC
2.5.	B	0,2	CSC
2.6.	B	0,2	CSC
Criterio 3			
3.1.	B	0,4	CMCT
3.2.	B	0,2	CMCT

3º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje a trabajar durante los trimestres.

PRIMER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

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

1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardiaca y las sensaciones de esfuerzo percibido.

1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica ante los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.

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

- 2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.
- 2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- 2.3. Mejora sus niveles previos de sus capacidades físicas, especialmente de las relacionadas con la salud.
- 2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.
-

Actividades físico-deportivas en el medio natural

Criterio de evaluación

1 .Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico- deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

- 1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
- 1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
- 1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
- 1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación del mismo.

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Comprende la estructura de juego de modalidad identificando sus fases de la misma y sus características.
 - 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.
 - 1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y la aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
 - 2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
 - 2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
 - 2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
 - 2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
 - 2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de modalidad trabajada.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.
 - 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.
 - 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
 - 2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
 - 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.
 - 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
 - 2.4. Muestra actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
 - 2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
 - 2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.

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

- 3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
 - 3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
 - 3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (R.C.P) y la maniobra de Heimlich.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
 - 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

SEGUNDO TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

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

1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.

1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que ésta sea más saludable.

1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas

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

- 2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.

- 2.3. Mejora sus niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.

- 2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

Expresión corporal y artística

Criterio de evaluación

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

-1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.

- 1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.

-1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
 - 1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.
 - 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.
 - 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
 - 2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
 - 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.
 - 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
 - 2.4. Muestra actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
 - 2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
 - 2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.

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

- 3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
 - 3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
 - 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

TERCER TRIMESTRE

Juegos y Deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- 1.1. Comprende la estructura de juego de modalidad identificando sus fases de la misma y sus características.
 - 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
 - 1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.
 - 1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y la aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
 - 2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
 - 2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
 - 2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
 - 2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
 - 2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de modalidad trabajada.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

- 1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.
 - 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.
 - 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
- 2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
 - 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.
 - 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
 - 2.4. Muestra actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
 - 2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
 - 2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
 - 2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
 - 2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico- expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
 - 3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
 - 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.
5. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 5.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
 - 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
 - 5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

DISTRIBUCIÓN ESTÁNDARES POR TRIMESTRE 3º ESO

PRIMER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD – 30%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.3	I	0,25	CM
1.4	B	0,25	AA
1.6	B	0,25	CM
Criterio 2			
2.1	B	0,5	AA
2.2.	I	0,25	AA
2.3.	B	1	CS
2.4	A	0,5	AA

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL-15%			
Criterio 1			
1.1	I	0,25	CM
1.2	B	0,5	AA
1.3	B	0,5	AA
1.4	I	0,25	CM
JUEGOS Y DEPORTES – 25%			
Criterio 1			
1.1.	I	0,15	AA
1.2.	B	0,25	AA
1.3.	B	0,25	AA
1.4.	I	0,2	AA
1.5	A	0,15	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,25	AA
2.2.	B	0,25	AA
2.3.	B	0,25	CS
2.4.	I	0,25	AA
2.5	A	0,25	AA
2.6	B	0,25	CS
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1	I	0,2	CS
1.2.	B	0,2	CS
1.3.	B	0,2	CS
Criterio 2			
2.1	B	0,2	SI
2.2.	B	0,2	SI
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	CS
2.6.	B	0,2	CS
2.7	B	0,2	CS
2.8	B	0,2	CS
Criterio 3			
3.1.	I	0,1	CM
3.2.	B	0,2	SI
3.3	B	0,2	CM
Criterio 4			
4.1	B	0,2	SI
4.2	I	0,1	AA
Criterio 5			
5.1.	B	0,1	CD
5.2.	I	0,1	CD

SEGUNDO TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD- 40%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	B	0,5	CM
1.2	B	1	CM
1.5	B	0,5	CM
Criterio 2			
2.1	B	0,5	AA
2.3	B	1	AA
2.4	A	0,5	AA
EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA- 30%			
Criterio 1			
1.1.	B	1,5	CC
1.2.	I	1	CC
1.3	A	0,5	CL
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1.	I	0,2	CS
1.2.	B	0,2	CS
1.3.	B	0,2	CS
Criterio 2			
2.1	B	0,2	SI
2.2.	B	0,2	SI
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	CS
2.6	B	0,2	CS
2.7	B	0,2	CS
2.8	B	0,2	CS
Criterio 3			
3.1.	I	0,1	CM
3.2.	B	0,2	SI
Criterio 4			
4.1.	B	0,2	SI
4.2.	I	0,2	AA
Criterio 5			
5.1.	B	0,2	CD
5.2.	I	0,1	CD

TERCER TRIMESTRE

JUEGOS Y DEPORTES – 60%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	I	0,5	AA
1.2.	B	1	AA
1.3.	B	0,5	AA

1.4.	I	0,5	AA
1.5	A	0,5	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,5	AA
2.2.	B	0,5	AA
2.3.	B	1	CS
2.4.	I	0,25	AA
2.5	A	0,25	AA
2.6	B	0,5	CS
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 40%			
Criterio 1			
1.1.	I	0,2	CS
1.2.	B	0,2	CS
1.3.	B	0,2	CS
Criterio 2			
2.1	B	0,2	SI
2.2.	B	0,2	SI
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	CS
2.5.	I	0,5	CS
2.6.	B	0,2	CS
2.7	B	0,2	CS
2.8	B	0,2	CS
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	CM
3.2.	B	0,2	SI
Criterio 4			
4.1	B	0,2	SI
4.2.	I	0,2	AA
Criterio 5			
5.1.	B	0,3	CD
5.2.	I	0,2	CD
5.3	I	0,2	CD

4º ESO**PRIMER TRIMESTRE**Condición física y salud

Criterios de evaluación

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

- 1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
 - 1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
- 2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
 - 2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.
 - 2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.
 - 2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.
 - 2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.
 - 2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

Actividades físico-deportivas en el medio natural

Criterio de evaluación

- 1 .Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.
 - 1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.

- 1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.
- 1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación del medio ambiente.

Juegos y Deportes

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
 - 1.1. Ajusta la realización de aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de participantes.
 - 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
 - 1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
 - 1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
2. Resolver situaciones motrices de oposición y colaboración oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
 - 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
 - 2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
 - 2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.

- 2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
- 2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

1.2 Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como el de espectador.

1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.

2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.

2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.

2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.

3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previniendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.

3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.

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

4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo y sonido,...) realizando exposiciones si fuera necesario.

5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.

5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

SEGUNDO TRIMESTRE

Condición física y salud

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

1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.

1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.

2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

2. 1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.

2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

Juegos y Deportes

Criterios de evaluación.

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

- 1.1. Ajusta la realización de aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de participantes.
- 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
- 1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
- 1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.

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

- 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
- 2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.

- 2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
- 2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
- 2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.

1.2 Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como el de espectador.

1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.

2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.

2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.

2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.

3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previniendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.

3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.

3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.

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

4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo y sonido,...) realizando exposiciones si fuera necesario.

5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.

5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

TERCER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de evaluación

1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
- 1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.
- 1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.
- 1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que éstas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.

Expresión Corporal y Artística

Criterios de evaluación

1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la modalidad expresiva.
- 1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.
- 1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.
- 1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

Juegos y deportes

Criterios de evaluación

3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previniendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
 - 3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones

encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.

- 3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.
- 3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

Actitudes, Valores y Normas. Elementos comunes

Criterios de evaluación

1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
 - 1.2 Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como el de espectador.
 - 1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.
 - 2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
 - 2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.
 - 2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previniendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.

3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.

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

4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.

4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo y sonido,...) realizando exposiciones si fuera necesario.

5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.

5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

PRIMER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD – 40%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	I	0,25	CMCT
1.2	B	0,25	CMCT
Criterio 2			
2.1	B	0,5	SIE
2.2.	I	0,75	SIE
2.3.	B	1	SIE
2.4	A	0,5	SIE
2.5	B	0,5	AA
2.6	B	0,75	AA

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL- 10%			
Criterio 1			
1.1	I	0,2	SIE
1.2	B	0,4	AA
1.3	B	0,4	CMCT
JUEGOS Y DEPORTES – 30%			
Criterio 1			
1.1.	I	0,25	AA
1.2.	B	0,25	AA
1.3.	B	0,5	AA
1.4.	I	0,25	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,25	AA
2.2.	B	0,25	AA
2.3.	B	0,25	CSC
2.4.	I	0,25	AA
2.5	A	0,25	AA
2.7	B	0,5	CSC
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 20%			
Criterio 1			
1.2	I	0,2	CL
1.3.	B	0,2	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,2	CSC
2.2.	B	0,2	SIE
2.3.	B	0,2	CSC
Criterio 3			
3.1.	I	0,2	SIE
3.2.	B	0,2	SIE
Criterio 4			
4.1	B	0,2	SIE
Criterio 5			
5.1.	B	0,2	CD
5.2		0,1	CD
5.3.	I	0,1	CD

SEGUNDO TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD –20%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.6	B	0,25	CMCT
1.7	B	0,25	SIE
Criterio 2			
2.1	B	0,5	SIE
2.2.	I	0,5	SIE
2.6	I	0,5	AA

JUEGOS Y DEPORTES – 50%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,5	AA
1.2.	B	0,5	AA
1.3.	I	0,5	AA
1.4.	A	0,5	AA
Criterio 2			
2.1.	B	0,5	AA
2.2.	B	0,5	AA
2.3.	B	0,5	CSC
2.4.	I	0,25	AA
2.5	A	0,25	AA
2.6	B	0,5	AA
2.7	I	0,5	CSC
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1	I	0,25	CL
1.2.	B	0,25	CSC
1.3	B	0,25	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,25	CSC
2.2.	B	0,25	SIE
2.3.	B	0,25	CSC
Criterio 3			
3.1.	I	0,25	SIE
3.2.	B	0,25	SIE
3.3	B	0,25	CMCT
Criterio 4			
4.1	B	0,25	SIE
Criterio 5			
5.1.	B	0,2	CD
5.2	I	0,2	CD
5.3.	I	0,1	CD

TERCER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA y SALUD – 10%	PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1		
1.3	I	0,25
1.4	B	0,5
1.5	I	0,25
EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA- 30%		
Criterio 1		
1.1	I	1,5
1.2	B	1
1.3	B	0,5

JUEGOS Y DEPORTES – 30%			
Criterio 3			
3.1.	I	1	SIE
3.2.	B	1	SIE
3.3.	B	1	SIE
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.2	I	0,25	CL
1.3.	B	0,25	CSC
Criterio 2			
2.1	B	0,25	CSC
2.2.	B	0,25	SIE
2.3.	B	0,5	CSC
Criterio 3			
3.1.	I	0,25	SIE
3.2.	B	0,25	SIE
Criterio 4			
4.1	B	0,25	SIE
4.2		0,25	SIE
Criterio 5			
5.1.	B	0,2	CD
5.2	I	0,1	CD
5.3.	I	0,1	CD

10.2. Criterios para la calificación final.

La calificación final será la suma ponderada de todos los estándares trabajados a lo largo del curso.

Estándares básicos supondrá el 60% de la calificación.

Estándares intermedios supondrán el 30% de la calificación.

Estándares avanzados supondrán el 10% de la calificación

Si el alumno presenta una enfermedad o lesión permanente deberá presentar un informe médico y el profesor establecerá las medidas oportunas para su evaluación de forma objetiva mediante pruebas de carácter escrito o trabajos sobre los contenidos que no pueda realizar.

11. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

Siguiendo el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, la intervención educativa del profesor irá encaminada a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes en un entorno de socialización en el que las relaciones profesor-alumno y alumno-alumno constituyan el elemento fundamental de los mismos.

El profesor debe situar el conocimiento al alcance del alumno partiendo de las características psicológicas del alumno y de la estructura lógica de la materia objeto de estudio. La función del profesor es valorar las posibilidades de éxito, reforzar la confianza del alumno y planificar las progresiones teniendo presente como objetivo la superación de las propias limitaciones.

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretenden conseguir en cada unidad didáctica. Así, teniendo en cuenta que no se debe buscar un rendimiento deportivo como objetivo prioritario, el estilo de Instrucción Directa se utilizará en aquellas actividades con soluciones bien definidas, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen muchas situaciones en las que no tiene sentido utilizar la instrucción directa, es el caso de los deportes alternativos, el planteamiento táctico de diferentes deportes convencionales..., en estos casos se recomienda el uso de estilos que fomenten la enseñanza mediante la búsqueda.

La Asignación de Tareas será el estilo de enseñanza utilizado con mayor frecuencia ya que es el que mejor facilita la individualización de la enseñanza al proponer a cada alumno o grupo la realización de las tareas que son más adecuadas a su competencia motriz. Este estilo de enseñanza obliga al profesor a ajustar sus intervenciones a las necesidades de cada alumno.

También se pueden proponer situaciones de Enseñanza Recíproca muy útiles para que el alumno ejecutante y el alumno que hace las veces de enseñante tenga una idea más clara de la actividad propuesta al tener que analizar los errores mutuamente. Este estilo es a su vez muy interesante en lo que se refiere a la implicación del alumnado.

La **organización de la clase**, en determinados momentos permitirá el desdoble del grupo en dos o más subgrupos para facilitar la enseñanza del profesor, encargando a una parte de la clase una tarea que los alumnos puedan hacer de forma autónoma mientras el profesor trabaja con el resto. El profesor ha de prestar atención para formar los grupos, utilizando argumentos sólidos en virtud de los objetivos, contenidos y recursos didácticos de cada momento. Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de los alumnos, aunque éste resulta práctico en algunas situaciones. Se utilizarán dos criterios en la formación de grupos:

- Nivel heterogéneo siempre que queramos que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los alumnos de nivel inferior, plantear situaciones de microenseñanza y como elemento de integración. La microenseñanza puede ser muy motivante para los alumnos con un gran dominio del deporte que se trabaja. Es además muy apropiada para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. Se pueden además adaptar las normas y los materiales para favorecer a los alumnos de nivel inferior.
- Nivel homogéneo cuando sea necesario realizar pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones de juego en los deportes.

En cuanto a las **estrategias en la práctica** en el aprendizaje de habilidades específicas, en las que existen modelos probados de realización, se planteará a los alumnos la utilización de métodos analíticos, progresivos o globales (con o sin polarización de la atención), pero siempre teniendo en cuenta que el modelo de realización debe presentarse en un contexto real de aplicación y de forma global (el modelo puede ser el profesor, el alumno aventajado o una imagen grabada).

Por su funcionalidad y aplicabilidad directa a situaciones reales que motivan a los alumnos se preferirá la estrategia en la práctica global. Cuando existan aspectos de una habilidad específica en las que algún alumno encuentre serias dificultades, se recurrirá a métodos analíticos y progresivos. Esto implica individualizar el ritmo de aprendizaje de cada alumno. Por otra parte es conveniente que el aprendizaje de los fundamentos técnicos de cada deporte vaya acompañado del aprendizaje de su significado táctico, esto ayudará a alcanzar el objetivo de que el alumno adquiera autonomía en la práctica de actividades físicas.

Para lograrlo, **en el primer ciclo ESO** se propondrán situaciones de juego con planteamientos técnicos-tácticos sencillos, utilizando modificaciones de las reglas del juego y

materiales empleados en los deportes tradicionales para posteriormente ir pasando a situaciones de juego más complejas en el segundo ciclo.

En el **primer ciclo de la ESO** se aplicarán metodologías cooperativas de pequeño grupo, mientras que en 3º ESO se trabajará en mediano grupo y en 4º ESO gran grupo.

La **información** es un recurso muy valioso en el proceso de enseñanza-aprendizaje siempre que esté estructurada de forma lógica, adaptada a las características evolutivas de los alumnos y tenga en cuenta sus conocimientos previos. El profesor decidirá qué información, cuándo y cómo comunicará a los alumnos. En principio dejará claro el objetivo a conseguir con la tarea propuesta. En segundo lugar, presentará el modelo objeto de aprendizaje o los datos necesarios para que los alumnos sean capaces de emitir una respuesta, limitando en lo posible las interferencias que puedan distorsionar el mensaje, procurando una atención selectiva hacia lo fundamental de la tarea a realizar y fomentando la capacidad de observación del alumno y la concentración de las sensaciones kinestésicas que le proporcionan a su vez información sobre su posición corporal.

El siguiente paso consistirá en evaluar la respuesta del alumno y emitir una información selectiva sobre aquellos aspectos que no han sido logrados en la primera ejecución. Esta información debe ser inmediata, precisa, motivante y prescrita para que el alumno pueda corregir los errores.

La **estructura de la sesión** de Educación Física dependerá del tipo de actividades que se vayan a desarrollar. La división de la sesión en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, se utilizará para fomentar en los alumnos el hábito de preparar al organismo antes de realizar actividades de cierta intensidad y el tránsito progresivo hacia la situación de reposo o baja actividad. Esta estructura nos servirá también para introducir aquellos contenidos relativos al calentamiento, técnicas de relajación, respiración, conceptos de volumen, intensidad, dinámicas de las cargas, etc...

Una vez alcanzados estos objetivos será necesario introducir la idea de que las partes están al servicio de la actividad central y, en consecuencia, el análisis de ésta determinará las características del calentamiento la vuelta a la calma.

Se procurará que las sesiones de clase sean activas, no sólo en lo que a movimiento se refiere, sino en cuestiones organizativas, toma de decisiones, reflexión sobre los objetivos alcanzados..., de forma que al final de la etapa se consiga la mayor participación, responsabilidad y autonomía de los alumnos.

La explicación al comienzo y al final de la sesión se aprovechará, cuando sea necesario, para exponer determinados contenidos conceptuales. En otras ocasiones, esta exposición coincidirá con el trabajo procedimental para relacionar *in situ*, teoría y práctica. Aquellos contenidos conceptuales que por su importancia o interés así lo requieran se entregarán por escrito. Además se utilizarán medios audiovisuales de apoyo.

12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Durante toda esta etapa en la que se desarrolla la ESO, las diferencias individuales se acentúan. Por lo tanto el docente deberá calibrar su intervención pedagógica para dar respuesta a cada una de las necesidades que los alumnos plantean. Para ello, el profesor facilitará en la medida de lo posible recursos y estrategias que satisfagan todas esas motivaciones y necesidades planteadas por los alumnos. A continuación, veremos diferentes formas de atención a la diversidad teniendo siempre presente que la diversidad es tan amplia que ni se pueden prever todos los casos ni se deben dar recetas de uso generalizado por lo que nos limitaremos a señalar directrices generales.

a. MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Materiales y recursos didácticos adaptados. Documentos de apoyo didácticos elaborados por el profesor y otros materiales y recursos en función del grado de aprendizaje de los alumnos.

Metodologías basadas en el trabajo cooperativo.

b. MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello se asumirán las diferencias en el interior del grupo de clase a partir de criterios derivados de su situación inicial. Como consecuencia de esta evaluación inicial, se observa la necesidad de plantear estrategias diferenciadas y asumir ritmos distintos de aprendizaje; para ello tendremos que tener en cuenta:

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

c. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS ANTE LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

De acceso al currículo. Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar cuando nos encontremos con alumnos que precisan de cambios o adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria; algunos ejemplos prácticos serían por ejemplo:

Ante alumnos con dificultades en la visión:

Colocarlos delante en la clase.

Matizar verbalmente las acciones.

Escribir con mayúsculas en la pizarra.

Usar feedbacks verbales y táctiles...

Facilitar material didáctico con caligrafía ampliada.

Utilizar a compañeros como "lazarillos"

Realizar actividades motrices con compañeros de la mano.

Ante alumnos con dificultades en la audición:

Explicaciones con la clase en forma de U.

Vocalizar muy bien.

Explicaciones gráficas en la pizarra.

Utilizar demostraciones prácticas.

Utilizar videos de apoyo.

En actividades rítmicas, marcar el ritmo con movimientos...

Ante alumnos con dificultades motoras:

Eliminación de barreras arquitectónicas.

Adaptación de las actividades a sus posibilidades.

Adaptaciones en los elementos del currículo.

Se refieren a aquellas adaptaciones que van a requerir una modificación parcial del currículo, y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias motrices que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

Estas adaptaciones se harán teniendo en cuenta una evaluación psicopedagógica, el informe médico y las prescripciones correspondientes; las modificaciones que precise el programa en base a esos informes se harán lo más pronto posible y afectarán tanto a los objetivos como a los contenidos y a los criterios de evaluación. En el caso de que los alumnos implicados recobrasen la "normalidad" se irían incorporando progresivamente al desarrollo habitual de las clases.

Algunas medidas opcionales de cara al trabajo y evaluación de estos alumnos podrían ser a modo de ejemplo:

Tomar nota en un cuaderno de las actividades realizadas en clase.

Realizar trabajos escritos adicionales.

Realizar exámenes prácticos de observación de conductas y acciones.

Realizar las pruebas prácticas adaptadas a sus posibilidades reales.

Una vez identificadas y analizadas las necesidades específicas de apoyo educativo y el contexto escolar y familiar del alumnado, la respuesta a la diversidad se concreta en un

plan de trabajo individualizado que, coordinado por el tutor o tutora, lo desarrolla el profesorado en colaboración con las familias y con aquellos profesionales que intervengan en la respuesta.

El **plan de refuerzo** supone la concreción del conjunto de actuaciones educativas dirigidas al alumno y a su entorno con la finalidad de favorecer una atención personalizada. Además, contemplará las competencias que el alumno y la alumna debe alcanzar en el área o las áreas de conocimiento, los contenidos, la organización del proceso de enseñanza y aprendizaje y los procedimientos de evaluación. En la organización del proceso de enseñanza y aprendizaje se incluirán actividades individuales y cooperativas, los agrupamientos, los materiales necesarios, los responsables y la distribución secuenciada de tiempos y espacios.

13. ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

Alumnos con la Educación Física de años anteriores.

Los alumnos/as que tengan la Educación Física pendiente de años anteriores podrán recuperar la materia, si aprueban la Educación Física durante el presente curso 2019-20, al considerarse contenidos progresivos. También existe la posibilidad de recuperar la materia en febrero realizando las pruebas que se establezcan en el plan de refuerzo en la convocatoria de pendientes.

14. MEDIDAS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE LAS DIFERENTES EVALUACIONES EN LA ESO.

Alumnos que no consigan una evaluación positiva en Educación Física en las diferentes evaluaciones.

Los alumnos tendrán que recuperar sólo los estándares de aprendizaje, que no se hayan alcanzado en cada trimestre. Dicha recuperación se realizará en el siguiente trimestre, una vez realizada la sesión de evaluación.

Se les facilitará el plan de trabajo de refuerzo, con las medidas de recuperación y los estándares no superados, para que consigan una calificación positiva en el siguiente trimestre.

15. PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Los alumnos que habiendo hecho las recuperaciones oportunas durante el presente curso suspendan la materia, deberán realizar una prueba extraordinaria de carácter teórico y/o práctico en junio de aquellos estándares de aprendizaje de los criterios de evaluación que no hayan sido evaluados de forma positiva en la convocatoria ordinaria.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES ESO

A) ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Todos los niveles

Salidas al espacio circundante, alrededor del centro (camino, pistas exteriores, etc.) para desarrollar las unidades didácticas, durante todo el curso académico 2019/20.

Salidas al polideportivo municipal para desarrollar las unidades didácticas que el profesorado considere oportuno a lo largo de este curso 2019/20.

Competiciones de diferentes modalidades deportivas en los recreos.

Visita a un evento deportivo profesional de un deporte como baloncesto, voleibol, fútbol, tenis,...

1º ESO

Senda ecológica en Toledo organizada por el departamento de Ciencias Naturales y Educación Física en el primer trimestre

Patínaje. Primer trimestre a pista de hielo por determinar en Madrid

2º ESO

Ruta senderismo a Navas de Estena o similar, Parque Nacional de Cabañeros, organizada por el departamento de Ciencias Naturales y Educación Física en el segundo trimestre.

Patínaje sobre hielo en el segundo trimestre.

3º ESO

Actividad de senderismo y orientación en el paraje de Las Barrancas (Burujón) junto al departamento de Lengua. Segundo trimestre.

Actividades de orientación en Toledo. Tercer trimestre actividad de ampliación.

4º ESO

Actividades de orientación en Toledo. Tercer trimestre actividad de ampliación.

- Todos los niveles y cursos del centro- Participación voluntaria a las múltiples competiciones deportivas que se llevaran a cabo durante el curso académico. (fútbol sala, baloncesto, balonmano, bádminton, petanca, pin pon, voleibol). Dichas actividades se llevarán a cabo durante los recreos

17. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN Y REFUERZO

Actividades de refuerzo. Desde el departamento se realizarán actividades, encaminadas a trabajar sobre objetivos, contenidos y estándares no superados de forma individual por aquellos alumn@s con la materia no superada.

Actividades de ampliación.

Desde el departamento se establecen las siguientes actividades para el alumnado que ha superado la materia de forma positiva durante el presente curso.

1. Competiciones deportivas. Se realizarán diferentes competiciones de los deportes trabajados en el presente curso y en el curso posterior para consolidar, profundizar y ampliar los conocimientos y destrezas en las diferentes modalidades deportivas, dichas competiciones podrán ser intracurso o intercursos.

2. Juegos olímpicos. Con motivo de la celebración durante el verano de 2020 de los juegos Olímpicos de Tokio 2020, se realizará un trabajo conjunto

entre los diferentes niveles que cursan educación física en el centro. El programa consta de:

- Conocimiento de la historia de los juegos olímpicos, desde la antigüedad hasta la actualida.
 - Conocimiento de las diferentes modalidades deportivas presentes en los juegos olímpicos.
 - El movimiento paralímpico.
 - Participación en los juegos olímpicos clásicos preparados en el centro por el alumnado de clásicas del centro, dicha participación se centrará principalmente en el alumando de la ESO.
 - Conocimiento de lo/as grandes deportistas olímpic@s de la historia tanto a nivel nacional como internacional.
 - La explicación y desarrollo de todos estos contenidos será a cargo del alumnado de 3º y 4º ESO, y se dirigirá hacia el alumnado de 1º y 2º ESO.
4. Desayunos saludables. Elaboración de desayunos saludables por parte del alumnado de Iº Bachillerato hacia el alumnado de 1º ESO, durante esta jornada se llevará a cabo una presentación de la importancia del desayuno, alimentos y nutrientes que deben componer el desayuno así como la calorías que debe aportar el desayuno dentro de la ingesta total diaria. Posteriormente el alumnado de Iº bachillerato ofrecerán un desayuno saludable al alumnado de 1º ESO.
5. Salidas extraescolares. Para 3º y 4º ESO, se realizará un recorrido de orientación en un parque de Toledo por determinar para completar la unidad didáctica de orientación. Para Iº Bachillerato se realizará una actividad de piragua en Aranjuez.

18. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO

Las reuniones del Departamento serán los jueves de 10:20 a 11:15 horas. A estas reuniones asistirán todos los miembros del Departamento.

Durante las reuniones la metodología de trabajo será la siguiente:

Se informará de los asuntos tratados en la Comisión de Coordinación Pedagógica.

Se colaborará con la C.C.P. aportando propuestas y sugerencias.

Se expondrán los temas a tratar por parte de los miembros del Departamento. A continuación, los miembros del mismo expondrán sus puntos de vista y se establecerá un debate. Posteriormente se hará un resumen de los acuerdos adoptados.

Se realizará un presupuesto con las necesidades de material para este curso académico, así como las compras necesarias.

Se analizarán los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas a lo largo del presente curso académico, y en las recuperaciones.

Se elaborarán los planes de refuerzo para los alumnos con la materia pendiente de años anteriores.

Se elaborarán los planes de refuerzo para los alumnos con la materia calificada negativamente en las distintas evaluaciones.

Se elaborarán los exámenes de pendientes y se llevarán a cabo los mismos en las fechas que establezca Jefatura de Estudios.

Se organizarán las actividades extraescolares y complementarias programadas.

Se informará sobre el grado de desarrollo de la programación, grado de consecución de objetivos y competencias básicas.

Para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje se pasará una encuesta al alumnado, los datos obtenidos se analizarán en la última reunión del Departamento y se reflejarán en la memoria del Departamento.

19. EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES

La programación de Educación Física se desarrollará con la ayuda de los diferentes recursos materiales que están a disposición del Departamento, reflejados en el inventario de material.

Las clases prácticas se impartirán en las instalaciones del Instituto, dos pistas polideportivas al aire libre y un gimnasio pequeño, también en el Polideportivo Municipal así como en el entorno próximo del Centro.

De acuerdo a la circular de la Dirección General de centros Educativos y formación relativa a la seguridad de las instalaciones y equipamientos deportivos de los centros públicos de 10 de Septiembre de 2002, los contenidos curriculares y su temporalización en muchas ocasiones podrán quedar tanto secuencial como temporalmente influenciados por las condiciones de seguridad y salubridad de las instalaciones y materiales deportivos. Como es lógico, también pueden quedar condicionados por el uso compaginado de las instalaciones por los diferentes profesores de la materia así como por las condiciones meteorológicas.

20. INDICADORES, CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS, TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES DE LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

a. Se pasará a los alumnos una encuesta que recoja sus opiniones sobre el área de Educación Física con el fin de establecer los cambios necesarios para su mejora.

Los alumnos analizarán los siguientes aspectos:

1= mal/nada/ninguno.

2= regular/algo/a veces

3= bien/bastante/casi siempre

4=muy bien/mucho/siempre

¿Cómo trabajamos en clase?

Entiendo al profesor cuando explica.

Las explicaciones me parecen interesantes.

Las explicaciones me parecen amenas.

Emplea otros recursos además del libro.

Pregunto lo que no entiendo.

Realizamos tareas en grupo.

Utilizamos distintos espacios del aula.

¿Cómo son las actividades?

Las preguntas se corresponden con las explicaciones.

El profesor sólo pregunta lo del libro.

Las preguntas están claras.

Las actividades se corrigen en clase.

Las actividades, en general, son atractivas y participativas.

Me mandan demasiadas actividades.

¿Cómo es la evaluación?

Las preguntas de los controles están claras.

Lo que me preguntan lo hemos dado en clase.

Tengo tiempo suficiente para contestar la las preguntas.

Hago demasiados controles.

Los controles me sirven para comprobar lo aprendido.

Participo en la corrección de los controles.

Los controles se comprueban luego en clase.

Se valora mi comportamiento en clase.

Se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.

Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa.

¿Cómo es el ambiente de mi clase?

En mi clase hay un buen ambiente para aprender.

Me gusta participar en las actividades de grupo.

Me llevo bien con mis compañeros.

En mi clase me siento aceptado.

El trato entre los alumnos es respetuoso

Me siento respetado por el profesor.

Me llevo bien con el profesor.

Los conflictos los resolvemos entre todos.

En general, me encuentro a gusto en clase.

Lo que me gusta de mi clase...

Lo que menos me gusta de mi clase...

b. Se pasará al profesorado del Departamento un informe autodescriptivo de la materia.

1= mal/nada/ninguno.

2= regular/algo/a veces

3= bien/bastante/casi siempre

4=muy bien/mucho/siempre

En relación con la metodología:

El alumnado participa en la formulación de los objetivos, identificación de los contenidos, en la selección de las actividades..

El profesorado habitualmente introduce el tema.

El profesorado orienta individualmente el trabajo de los alumnos.

El alumnado sigue la secuencia de actividades de un texto escolar

Se utilizan otros textos de apoyo.

Se utilizan materiales de elaboración propia.

Parte de las actividades se realizan en grupo.

Se atiende a la diversidad dentro del grupo.

La distribución de la clase facilita el trabajo autónomo.
La distribución de la clase se modifica con las actividades.
El tiempo de la sesión se distribuye de manera flexible
Se usan otros espacios.
Se utilizan unidades de tiempo amplias y flexibles.
El trabajo del aula se armoniza con el trabajo de casa.
La actuación docente en el aula se quía por un enfoque globalizador e interdisciplinar.
La actuación docente intenta aprovechar al máximo los recursos del centro y las oportunidades que ofrece el entorno.

En relación a la evaluación.

Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula.
Se valora el que desarrolla en casa.
Se evalúan los conocimientos previos.
Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de materiales de trabajo del alumnado.
Se evalúan los resultados.
La evaluación va dirigida a los diferentes tipos de contenido.
Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad.
El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores.
Se programan actividades para ampliar y reforzar.
Participa el alumnado en su evaluación.
Conoce el alumnado y sus familias los criterios de evaluación y calificación.
Se analizan los resultados con el grupo de alumnos.
Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.
Se evalúa periódicamente la programación.
Participa el alumnado en esa evaluación.
Se evalúa la propia práctica.
La evaluación es continua.
Los resultados de las pruebas de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua.
Las encuestas y los informes se llevarán a cabo en el tercer trimestre, y los miembros del departamento de Educación Física, analizarán los resultados. En la memoria se recogerán los aspectos positivos, aspectos mejorables y alternativas de mejora.

BACHILLERATO

1. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

2. OBJETIVOS GENERALES DE CURSO

PRIMERO DE BACHILLERATO

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.

6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Investigar, recopilar y practicar actividades físico-deportivas de Castilla-La Mancha, valorándolas como un rasgo cultural propio, conociendo y utilizando los espacios y servicios públicos donde se organizan, planifican y practican estas actividades.

3. COMPETENCIAS CLAVE.

Contribución a la adquisición de las competencias clave.

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

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

Competencias sociales y cívicas.

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

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

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

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

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

Aprender a aprender.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son

algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

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

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

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

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

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

Comunicación lingüística.

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

4. CONTENIDOS

De esta forma, los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se describe:

Bloque 1. Condición física y salud: En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos. Se continuará con el trabajo para el desarrollo de la conciencia crítica hacia aquellas actitudes que puedan suponer un perjuicio en las condiciones de salud de la persona.

Bloque 2. Juegos y deportes: Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades y aportando a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio. Se pone la atención, además, en el trabajo de concienciación sobre

la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente haciéndolo compatible con la práctica de este tipo de actividades.

Bloque 4. Expresión corporal y artística: Se seguirán trabajando todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Recoge este bloque aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos, otorgando especial protagonismo a las actitudes, valores y normas en la práctica de actividad física. Se sigue dando importancia a los criterios para una práctica física segura y a todo lo relacionado con la valoración de la actividad física como medio de mejora personal y social, incluyéndose además la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

4.1 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS

Primer trimestre

1. Programa de Condición física saludable y técnicas relajación.
2. Organizando los campeonatos en el centro.
3. Juegos y Deportes. El fútbol sala

Segundo trimestre

4. Programa mantenimiento de la Condición física. Integración de nutrición
5. Coreografías. Los musicales.
6. Deportes y actividad física adaptada.
7. A.F.M.N.: Esquí. Aspectos a tener en cuenta. El esquí de fondo
8. Organizando los campeonatos en el centro.

Tercer trimestre

9. Juegos y Deportes. El voleibol
10. Primeros auxilios.
11. Deportes alternativos. Béisbol, ultimate.

12. Organizando los campeonatos en el centro.

13. Análisis críticos sobre los hábitos nocivos.

Primer trimestre

Unidad 1. Programa de condición física saludable.

- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.
- Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.
- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 2. Organizando campeonatos en el centro

- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.
- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 7. Juegos y deportes: fútbol-sala

- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol-sala. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.

- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Segundo trimestre

Unidad 4. Mantenimiento de la condición física. Integración de nutrición.

- Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.
- Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 5. Deportes y actividad física adaptada

- Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 6. Coreografías. Los musicales.

- Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal mediante los musicales.

- Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 7. A.F.M.N. Esquí. Aspectos a tener en cuenta. El esquí de fondo.

- Conocimiento de las técnicas del esquí de fondo como una actividad físico-deportiva en el medio natural.
- Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.
- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas, consultas meteorológicas.
- Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 8. Organizando campeonatos en el centro

- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.
- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Tercer trimestre.

Unidad 9. Juegos y deportes. El voleibol

- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 10.. Deportes alternativos: Béisbol y ultimate.

- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del béisbol. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos como el ultimate
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 11. Primeros auxilios.

- Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 12. Organizando campeonatos en el centro

- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.

Unidad 13. Análisis críticos sobre los hábitos nocivos

- Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
- Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).
- Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

5. INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES, MEDIANTE LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 1. Condición física y salud				
<ul style="list-style-type: none"> Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del 	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	CM	I
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	CM	B
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	SI	B
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	SI	A
		1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	AA	B
	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	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en	SI	B

<p>programa personal de actividad física saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física. 	<p>características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>el periodo escolar como en su tiempo libre.</p>		
		<p>2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p>	AA	I
		<p>2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p>	AA	A

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 2. Juegos y deportes				
<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas 	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos</p>	<p>1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver</p>	AA	B

<p>realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. • Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. • Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar. 	técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.		
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	AA	I
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	AA	B
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	CS	B
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	AA	I
		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	AA	I
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	AA	I

		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	SI	A
--	--	--	----	---

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural				
<ul style="list-style-type: none"> Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: 	1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.	AA	B
		1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	SI	I
		1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio	CM	A

<p>consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. • Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. 		<p>natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.</p>		
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 4. Expresión corporal y artística				
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. • Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este 	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.</p>	CC	B
		<p>1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.</p>	CC	B
		<p>1.3. Adecua sus acciones al sentido y</p>	CC	I

tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.		características de la composición.		
		1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	CC	I

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Compe. Clave	Ponderación
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.				
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. • Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. • Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). 	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	SI	B
		1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	CS	I
		1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción	SI	I

<ul style="list-style-type: none"> • Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. • Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. • Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. • Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva. 		laboral en un futuro.		
	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	CS	B
		2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	CS	B
		2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	CS	B
		2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	SI	B
	3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	SI	B
		3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	CM	B
		3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a	CM	B

	individualmente como en grupo.	criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.		
		3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	CM	B
	4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	CD	B
		4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	CD	I
4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda a sus trabajos.		CD	I	

6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

6.1. Criterios para la calificación de la evaluación trimestral.

La calificación trimestral será la suma ponderada de todos los estándares trabajados en cada trimestre.

Los alumnos que presenten lesiones de carácter temporal, y no puedan ser evaluados de un estándar de aprendizaje, se le eliminará la ponderación de dicho estándar en la calificación de la evaluación trimestral, calculando la calificación de forma proporcional a los estándares evaluados.

Una vez recuperado el alumno de su lesión, y dentro del calendario escolar, tendrá que superar ese estándar de aprendizaje, del cual no ha sido evaluado.

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje a trabajar durante los trimestres.

PRIMER TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de Evaluación.

1 .Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolo hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones

- 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.
- 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.

2 .Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de

desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

- 2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el período escolar como en su tiempo libre.
- 2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.
- 2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.

SEGUNDO TRIMESTRE

Condición física y salud

Criterios de Evaluación.

1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolo hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones
 - 1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de la actividad física saludable.
 - 1.2. Incorpora en su práctica los hábitos posturales que promueven la salud.
 - 1.5. Mantiene los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.

Juegos y deportes.

Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
 - 1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.
 - 1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.

2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
 - 2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.
 - 2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.
 - 2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.
 - 2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.
 - 2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.
 - 2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.

Actividades físico- deportivas en el medio natural

Criterios de evaluación

1. Considerar las actividades físico- deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.
 - 1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico- deportiva en el medio natural en contextos adaptados y /o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.
 - 1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico- deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrolla en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.
 - 1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico- deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.

Expresión corporal y artística

Criterios de evaluación

1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
 - 1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artístca o rítmica.
 - 1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artístcas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.
 - 1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.
 -

Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
 - 1.1. Diseña, organiza y participa en la actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estila de vida saludables.

2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
 - 2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de la práctica.
 - 2.2. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.
 - 2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
 - 2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.

3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
 - 3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico- deportivas.
 - 3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 - 3.3. Utiliza los espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.

4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
 - 4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido, ...)

TERCER TRIMESTRE

Juegos y deportes.

Criterios de Evaluación.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
 - 1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.
 - 1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
 - 2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.
 - 2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.
 - 2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.

- 2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.
- 2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.
- 2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.

Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

Criterios de evaluación

1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
 - 1.1. Diseña, organiza y participa en la actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estila de vida saludables.
 - 1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
 - 1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico- deportiva como opción laboral en un futuro.

2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
 - 2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de la práctica.
 - 2.2. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.

- 2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- 2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.

3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

- 3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico- deportivas.
 - 3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 - 3.3. Utiliza los espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.
 - 3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.
4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido ...)

DISTRIBUCIÓN ESTÁNDARES POR TRIMESTRE 1º BACHILLERATO

PRIMER TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 50%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.3	B	0,25	CM
1.4	I	0,25	CM
1.5	B	1,5	AA
Criterio 2			
2.1	B	1,5	SI

2.2.	I	0,25	AA
2.3.	A	0,25	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 20%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,2	AA
1.2.	I	0,2	AA
Criterio 2			
2.1	B	0,2	AA
2.2	B	0,2	CS
2.3	I	0,15	CS
2.4.	I	0,15	AA
2.5.	I	0,15	AA
2.6.	A	0,25	SI
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1	B	0,2	SI
Criterio 2			
2.1	B	0,3	CS
2.2.	B	1	CS
2.3.	B	0,2	CS
2.4	B	0,5	
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	SI
3.2.	B	0,2	CM
3.3.	B	0,2	CM
Criterio 4			
4.1	B	0,2	CD

SEGUNDO TRIMESTRE

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - 20%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1	I	0,5	CM
1.2	B	0,5	CM
1.3	B	1	AA
JUEGOS Y DEPORTES – 10%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,2	AA
1.2.	I	0,2	AA
Criterio 2			
2.1	B	0,2	AA
2.2	B	0,2	CS
2.3	I	0,15	CS
2.4.	I	0,15	AA
2.5.	I	0,15	AA
2.6.	A	0,25	SI

EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA 30%			
Criterio 1			
1.1.	B	1	CC
1.2.	B	1	CC
1.3	I	1	CC
A.F. MEDIO NATURAL 10%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,5	AA
1.2.	I	0,25	SI
1.3	A	0,25	CM
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 30%			
Criterio 1			
1.1.	B	0,2	SI
Criterio 2			
2.1	B	0,3	CS
2.2.	B	1	CS
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,5	SI
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	SI
3.2.	B	0,2	CM
3.3.	B	0,2	CM
Criterio 4			
4.1	B	0,2	CD

TERCER TRIMESTRE

JUEGOS Y DEPORTES - 50%		PONDERACIÓN	COMPETENCIA
Criterio 1			
1.1.	B	1	AA
1.2.	I	0,5	AA
Criterio 2			
2.1	B	0,5	AA
2.2	B	1	CS
2.3	I	0,5	AA
2.4.	I	0,5	AA
2.5.	I	0,5	AA
2.6.	A	0,5	SI
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS- 50%			
Criterio 1			
1.1.	B	1	SI
1.2.	I	0,5	CS
1.3	I	0,3	SI
Criterio 2			
2.1	B	0,2	CS

2.2.	B	1	CS
2.3.	B	0,2	CS
2.4.	B	0,2	SI
Criterio 3			
3.1.	B	0,2	SI
3.2.	B	0,2	CM
3.3.	B	0,2	CM
3.4	B	0,5	CM
Criterio 4			
4.1	B	0,5	Cd

6.2. Criterios para la calificación final.

La calificación final será la suma ponderada de todos los estándares trabajados a lo largo del curso.

Estándares básicos supondrán el 60% de la calificación.

Estándares intermedios supondrán el 30% de la calificación.

Estándares avanzados supondrán el 10% de la calificación

Si el alumno presenta una enfermedad o lesión permanente deberá presentar un informe médico y el profesor establecerá las medidas oportunas para su evaluación de forma objetiva mediante pruebas de carácter escrito o trabajos sobre los contenidos que no pueda realizar.

7. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La consecución de las finalidades planteadas para esta etapa implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo, actitudes de iniciativa personal y de compromiso. En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes. De este modo, el

alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje. Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes. Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades. Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

En este contexto, la labor didáctica del profesor estará enfocada a guiar y facilitar el proceso al alumnado, aportando pautas para la elaboración de las distintas actividades, proporcionando los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas así como orientando en su utilización y prestando el apoyo y el asesoramiento que fuera necesario, siempre teniendo en cuenta criterios de individualización de los distintos procesos personales. Además, estimulará la capacidad emprendedora y la iniciativa de los alumnos y alumnas en el desarrollo de sus propuestas. La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de

En atención al carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia tratará de presentar distintas posibilidades orientadoras en la dirección de futuros estudios, en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o turístico.

8. ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES y MEDIDAS PARA SU RECUPERACIÓN DURANTE EL PRESENTE CURSO

Alumnos con la Educación Física pendiente de 1º de Bachillerato.

Los alumnos/as que tengan pendiente la Educación Física de primero de Bachillerato, podrán recuperarla realizando un examen teórico y/o práctico sobre los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje no superados del curso anterior, en la fecha que se establezca. No existe ningún caso para el presente curso.

Medidas para mejorar los resultados de las diferentes evaluaciones

Los alumnos tendrán que recuperar sólo los estándares de aprendizajes de los criterios de evaluación, que no hayan alcanzado en cada trimestre dentro de cada unidad didáctica. Dicha recuperación se realizará en el siguiente trimestre, una vez realizada la sesión de evaluación.

Se les facilitarán actividades de refuerzo para que los alumnos desarrollen sus capacidades, y por tanto, recuperen.

9. PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Los alumnos que habiendo hecho las recuperaciones oportunas durante el presente curso suspendan la materia, deberán realizar una prueba extraordinaria de carácter teórico y/o práctico en junio de aquellos estándares de aprendizaje de los criterios de evaluación que no hayan sido evaluados de forma positiva en la convocatoria ordinaria.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS 1º BACHILLERATO

Salidas al espacio circundante, alrededor del centro (camino, pistas exteriores, etc.) para desarrollar las unidades didácticas, durante todo el curso académico 2018/19.

Salidas al polideportivo municipal para desarrollar las unidades didácticas que el profesorado considere oportuno a lo largo de este curso 2018/19.

Competiciones de diferentes modalidades deportivas en los recreos.

A) ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES 1º BACHILLERATO Y F.P.B

Actividad de esquí de fondo con raquetas en el segundo trimestre.

11. EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES

La programación de Educación Física se desarrollará con la ayuda de los diferentes recursos materiales que están a disposición del Departamento, reflejados en el Inventario.

Las clases prácticas se impartirán en las instalaciones del Instituto, dos pistas polideportivas al aire libre y un gimnasio pequeño, en el Polideportivo Municipal así como en el entorno próximo del Centro.

De acuerdo a la circular de la Dirección General de centros Educativos y formación relativa a la seguridad de las instalaciones y equipamientos deportivos de los centros públicos de 10 de Septiembre de 2002, los contenidos curriculares y su temporalización en muchas ocasiones podrán quedar tanto secuencial como temporalmente influenciados por las condiciones de seguridad y salubridad de las instalaciones y materiales deportivos. Como es lógico, también pueden quedar condicionados por el uso compaginado de las instalaciones por los diferentes profesores de la materia así como por las condiciones meteorológicas.

Nota: Debido a las escasas infraestructuras de las que consta el I.E.S. Guadalerzas, se ha solicitado y concedido permiso al Ayuntamiento de Los Yébenes para la utilización del Pabellón Municipal así como del resto de instalaciones deportivas adyacentes en horario lectivo siempre y cuando por disponibilidad y antelación suficiente sea posible.

David de la Cruz Ronda
Jefa del departamento de Educación Física

