PROYECTO CURRICULAR

DE

Educación Física

CURSO ACADÉMICO 2020 - 2021

Educación Secundaria Obligatoria

I.E.S. MANUEL ALCÁNTARA

ÍNDICE

1. DESCRIPCIÓN DE LA IDENTIDAD DEL CENTRO Y MARCO NORMATIVO.

1.1 Variables socioculturales.

1.2 Composición del Departamento Didáctico de Educación Física.

1.3 Reuniones de Departamento.

1.4 Marco normativo.

2. INTRODUCCIÓN.

2.1 Filosofía del Proyecto.

2.2 Características del alumnado.

3. COMPETENCIAS CLAVE.

3.1 Aportación de la Educación Física al desarrollo de las competencias clave.

4. OBJETIVOS DE LA ESO.

4.1 Objetivos de la Etapa.

4.2 Objetivos de la Materia.

5. CONTENIDOS Y SU RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LAS COMPETENCIAS CLAVE.

5.1 Bloque de Contenidos y Criterios de Evaluación.

5.4 Contenidos transversales.

6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

7. EVALUACIÓN

7.1 Principios de Evaluación.

7.2 Criterios de Calificación.

7.3 Instrumentos de Evaluación.

7.4 Criterios de Evaluación y Estándares.

7.5 Evaluación de la Práctica Docente.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

8.1 Atención a los diferentes niveles de conocimiento y ritmos de aprendizaje.

8.2 Programas específicos.

8.2.2. Programas de refuerzo para los aprendizajes no adquiridos.

8.2.3. Planes específicos para alumnado que no promociona de curso.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

10. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

11. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL

12. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

13. PROPUESTAS DE MEJORA (Evaluación inicial)

14. ACTIVIDADES PUNTUALES.

15. PROGRAMACIÓN COVID.

1. DESCRIPCIÓN DE LA IDENTIDAD DEL CENTRO Y MARCO NORMATIVO.

1.1 Variables socioculturales.

El IES Manuel Alcántara es un Centro perteneciente a una Zona de Actuación Educativa Prefe- rente, ubicado en C/ Hilera nº 7. Integra alumnos de 1º a 4º de ESO, así como el primer y segundo curso de FPB y un aula específica y un aula de trastorno del espectro autista.

Los Centros adscritos son los colegios de Educación Primaria: CEIP “Pablo Picasso” y CEIP “San José de Calasanz”.

Nuestro alumnado tiene una procedencia muy diversa, con un origen socio económico y cultural muy dispar al aglutinar familias que provienen del barrio de la Trinidad, en torno al 25%, y el que procede de la zona comprendida entre calle Hilera y calle Arango.

El alumnado de este primer grupo trabaja en ámbitos que se desdoblan en las materias de 1º ESO, configurando grupos más reducidos que por diferentes motivos presentan un atraso académico importante. En consecuencia cada departamento adapta una programación específica sobre su materia, a desarrollar a lo largo del curso, y que es aprobada en claustro y consejo escolar. Un objetivo importante es conseguir de este alumnado su máximo rendimiento académico, personal y humano, intentando aislarle de las problemáticas en las que puedan estar inmersos. De esta forma, esto supone para nosotros los docentes, un mayor esfuerzo, y una puesta a punto constante de nuestras habilidades y capacidades profesionales, y fruto de ese encuentro van surgiendo diferentes propuestas como: grupos de trabajo y cursos específicos de formación del profesorado, etc.

Por otro lado, los alumnos del segundo grupo, el 70% de nuestro alumnado, tiene un nivel académico bastante solvente en general y el ambiente familiar suele ser estable y estructurado, lo que hace que el nivel de implicación de las familias con la vida del centro sea óptimo y fructífero. Los padres se sienten responsables y quieren colaborar en la educación de sus hijos.

Además de lo expuesto hasta aquí, el centro ha conseguido desarrollar los nuevos programas de formación profesional básica (FPB).

Hace varios años se inició el curso de 1º PCPI de Auxiliar de Gestión Administrativa, y posteriormente se implantó el 2º curso que permitía la titulación en enseñanza secundaria obligatoria, actualmente disponemos de alumnado de primero y segundo de FPB

El centro se ha convertido en una alternativa formativa para todo aquel alumnado que pretende alcanzar su titulación en enseñanza secundaria obligatoria a través de otros programas y cursos. Precisamente, una gran parte de éstos son chicos que proceden de los programas de educación compensatoria y que con este itinerario consiguen alcanzar la titulación.

1.2 Composición del Departamento Didáctico de Educación Física.

EL Departamento de Educación Física está formado por D. Jorge Saborito Bolivar y Dña. Belén García Redondo. Los cursos y asignaturas impartidas se relacionan a continuación.

PROFESOR	CURSO	ASIGNATURA
Jorge Saborito Bolívar	2ºESO Y 3ºESO	Educación Física.
Belén García Redondo.	1ºESO Y 4ºESO	Educación Física.
Jorge Saborito Bolívar	3º ESO	DEPORTE Y SALUD

1.3 Reuniones de Departamento.

Las reuniones de Departamento se celebran los martes de 16:00h a 16:30h de manera ordinaria.

1.4 Marco normativo.

- LOE 2/2006 de 3 de mayo de Orgánica de Educación, modificada por LOMCE 8/2013.
- LEY 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía. (BOJA 26-12-2007).
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).
- ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- REAL DECRETO 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).
- DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06- 2016).
- INSTRUCCIÓN 9/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria.
- **INSTRUCCIÓN 10/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa relativa a las medidas educativas a adoptar en el inicio del curso 2020/2021 en los centros docentes andaluces que imparten enseñanzas de régimen general.**

Se entiende por currículo de la Educación Secundaria Obligatoria el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de esta etapa, que pretende asegurar una educación común para todo el alumnado.

La materia de Educación Física contribuye de forma clara a la adquisición de las *competencias personales* y en su propuesta curricular se han de facilitar las herramientas necesarias para que los alumnos y alumnas desarrollen, adquieran y disfruten prácticas, conocimientos, valores y actitudes propios de este ámbito y que le sirvan de aplicación en su vida diaria: su autonomía e iniciativa personal.

Es por todo ello que el ámbito de la Educación Física y de la Salud es hoy día uno de los fenómenos sociales más importantes, consolidándose como un gran valor cultural de nuestras sociedades y un elemento favorecedor de nuestra vida social. Todo esto ha de ser apoyado por un profesorado con nuevas cualidades humanas y profesionales como la de aprender continuamente, enfrentarse a escenarios poco previsibles y encontrar soluciones creativas a los problemas que se le planteen, ejerciendo un liderazgo positivo.

Finalmente esta materia también contribuirá a considerar la clase como un ámbito de aprendizaje que conjugue adecuadamente tanto el movimiento como la quietud, la acción como la reflexión, la observación como el registro, el análisis, la discusión y el acuerdo con los compañeros como la evaluación. Desarrollar este proyecto requiere una clase en la que se propongan situaciones de aprendizaje estimulantes, significativas y comprensibles.

2.1 Filosofía del Proyecto.

Nuestra filosofía se basa en el principio de la *globalidad*: somos partidarios de un planteamiento global de las actividades en la Educación física que evite los trabajos analíticos que parcializan y automatizan movimientos fuera del contexto real. De este modo, tratamos de potenciar la idea de «alumno inteligente» capa de tomar sus propias decisiones y de resolver las situaciones que se le planteen por sí mismo. Todo ello va en detrimento de la tradicional imagen de «alumno robot», sujeto a sucesivas repeticiones de un modelo establecido por el profesor.

Las actuales características de los centros educativos facilitan una gran heterogeneidad de alumnos, distintas ciudades o barrios de procedencia, diversas escuelas con variedad de contenidos y metodologías, etc. Todo esto, junto con la constante evolución de los contenidos propios de la Educación física, implican el carácter dinámico del presente proyecto curricular, que debe revisarse y adaptarse constantemente, manteniendo una filosofía crítica y constructiva que permita evolucionarlo y mejorarlo, y que contemple la diversidad de los alumnos.

Por último, hay que tener presente que la posibilidad de éxito educativo depende, en gran medida, de las facilidades y los esfuerzos que permitan la

coordinación de los profesores de la materia, del departamento y del centro para poder trabajar con objetivos comunes y, de este modo, poder incidir

en nuestro elemento común: **la competencia del alumno**.

2.2 Características del alumnado.

CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS, SOCIALES Y FÍSICAS DEL ALUMNADO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

PRIMER CICLO DE E.S.O

Al iniciar esta etapa, la mayoría de los niños y niñas se encuentran a caballo de la infancia y la edad juvenil, o más concretamente, en la prepuberal. Las niñas experimentan esta fase hacia los 12 y 13 años y, los niños, hacia los 13 o 14 años, con una duración aproximada de dos años. Por lo tanto, al iniciar esta etapa los niños todavía están en la fase de *tercera infancia*.

Las pautas que damos a continuación son descripciones típicas del grado de desarrollo en función de la edad. Sólo podemos considerarlas elementos de ayuda para conocer mejor el comportamiento de los alumnos, pero teniendo siempre en cuenta las diferencias individuales, el ambiente familiar y social, la maduración personal, etc. No debemos olvidar nuestra especial atención a la diversidad de cada alumno o alumna. La *prepubertad* es una fase en la que se experimentan grandes cambios físicos y psíquicos:

Se produce una gran *transformación corporal*. El cuerpo crece y cambia de proporciones. Aparecen los primeros síntomas de maduración sexual. Crecen más las extremidades que el tronco, de lo cual resulta una figura inarmónica. Aumenta el tamaño de las manos, pies, nariz, orejas y maxilar inferior. Los niños y niñas se sienten «extraños» con su cuerpo y sus movimientos sin elegancia.

Diversidad de conducta. Se interrumpe la gran actividad que se daba en la tercera infancia, y se alternan momentos de euforia de movimientos y momentos de cansancio y debilidad. Predominan cualidades negativas como la distracción, la falta de interés, la agresividad..., por lo cual puede disminuir el aprovechamiento de las clases, así como las notas. No podemos ser demasiado exigentes a la hora de pedir grandes esfuerzos físicos o mentales.

Inicio de la *introversión*. Se da un gran desequilibrio interior. Por un lado, continúa la actividad extravertida del niño o niña, pero le empieza a preocupar lo que le pasa a su cuerpo y su psique, se examina, y esto le produce introversión.

Gran poder de *las imágenes y los sueños*. Las percepciones, las intuiciones, las imágenes vivas e intensas gozan de una gran fuerza, y se produce un período de mucha actividad en la imaginación, aunque ya son capaces de tener pensamientos abstractos. Es frecuente que sueñen de día, que sean ellos los protagonistas de sus sueños, pues les sirve para evadirse de la realidad.

Avanza hacia *la memoria lógica*. En la etapa anterior predominaba la memoria mecánica. En ésta, el niño o niña no puede retener la información con tanta facilidad y necesita encontrar el significado y el sentido de los aprendizajes para ordenarlos de una manera lógica. Durante un tiempo se dan los dos tipos de memoria.

Inicio del *pensamiento abstracto*. Alrededor de los diez años, el niño o niña es capaz de fijar su atención en lo más esencial de la concreción. Pero la capacidad de pensar de manera abstracta es escasa. En este momento se desprende de las imágenes, las definiciones no le presentan dificultades y es capaz de sacar conclusiones.

Necesidad de buscar *nuevas experiencias*. La aparición de nuevos instintos y tendencias es una fuente de tensiones y luchas. Necesita vivir aventuras, nuevas situaciones y experiencias, y pasar por situaciones peligrosas. Si no puede ser de forma real, será en libros de aventuras. Aparece el instinto sexual en forma de deseo que puede perturbar su mente y plantear conflictos morales, lo cual contribuye a la separación de sexos ya iniciada en la tercera infancia con la especialización de intereses.

Desde el punto de vista *social*, crece el deseo de destacar, de batir marcas en el deporte y en la vida. El niño o niña presume de lo que ha hecho y de lo que no. Se imagina como famoso y admirado, quiere independizarse de los adultos y padres y quiere vivir por su cuenta. Los niños se agrupan para jugar y divertirse, fuera del control de los adultos; las niñas, en cambio, prefieren la soledad.

Con respecto a los *sentimientos*, predomina el pesimismo, es habitual la falta de equilibrio y punto medio, van de un extremo al otro pasando fácilmente de un estado de ánimo al contrario. Son frecuentes los sentimientos de miedo, susceptibilidad, irritabilidad y falta de confianza. Rechazando todo tipo de discriminación basada en características personales, sociales o de género.

SEGUNDO CICLO DE E.S.O.

Los alumnos de 3.º y 4º de la ESO se encuentran en medio de dos fases: la pubertad y la adolescencia.

La *pubertad* es una fase de maduración fisiológica y biológica que lleva al alumno o alumna a restaurar el equilibrio con respecto a la fase anterior. El cuerpo empieza a crecer, desaparece la desproporción corporal, la maduración sexual y del organismo hace que el cuerpo adopte la forma típica masculina y femenina. Las niñas se encuentran en esta fase de los 14 a los 15 años, y los niños de los 15 a los 16. El mundo interior es el gran descubrimiento de esta etapa.

El descubrimiento *del «yo»*. Como consecuencia de la introversión, el joven descubre su propio yo. Se da cuenta de que es distinto a los demás, que tiene sentimientos y pensamientos propios, descubre su vida interior y se aisla. Se comprende y se critica, pero tiene una actitud egoísta y subjetiva.

El descubrimiento *del tiempo*. Descubre el tiempo, la continuidad de la vida, que no puede vivir el presente sin preocuparse por el futuro ni desentenderse de lo que hizo en el pasado. Así descubre la responsabilidad.

El descubrimiento *de los demás*. Se da cuenta de que los demás también tienen sus sentimientos, intenciones y motivos. El joven examina a los demás de manera crítica, crítica que también alcanza a sus profesores y educadores.

Inicio de los *valores*. La inteligencia progresa mucho con la percepción de los valores. Con este descubrimiento, el mundo se transforma,

descubre que los ideales pueden servir de guía en su vida.

Actitud crítica. Aparece el sentido crítico, ahora el joven no acepta sin explicaciones. Lo que antes era evidente ahora es un gran problema. Puede criticar la conducta de los demás, las costumbres, las tradiciones, la vida social... Esta crítica suele ser rigurosa, unilateral y poco objetiva, admite las situaciones extremas, no las intermedias.

Las *tendencias*. Son mucho más fuertes y estables que en la fase anterior. El instinto sexual es una poderosa fuente de emociones, y es muy importante que no se deje dominar por la satisfacción inmediata que exige. El joven quiere independizarse del adulto e igualarse a él, le limita y se preocupa mucho más por su aspecto físico y la ropa. Es muy egoísta, sólo le preocupa lo que está relacionado con él, no conoce el altruismo ni puede comprender los problemas de los demás. Todo ello configura un joven que se aisla y tiene pocas relaciones sociales.

Los ideales. El descubrimiento de los valores conlleva que los ideales se conviertan en la meta de su vida. Pero como el joven todavía no es capaz de tener un ideal propio, lo que hace es escoger un modelo que le sirva de guía, de espejo, alguien a quien quiere igualarse y que normalmente es una persona de carácter moral y personalidad fuerte que le atrae y le fascina. De este modo, empieza a formarse la personalidad del joven. Le impresionan los ejemplos de conducta elevada y no las
palabras y el discurso. Poco a poco el modelo va alimentando el ideal, y eso lo ayuda en confección de un plan de vida; su voluntad y sentimientos se polarizan para lograrlo.

Los *sentimientos* experimentan un gran desarrollo, se profundizan y diversifican, y proporcionan la inmensa y delicada complejidad de la vida sentimental del hombre, desde la melancolía y nostalgia hasta la pasión y el entusiasmo. Al joven le atrae todo y lo siente todo. Quiere explorar todas las zonas de su vida y sus sentimientos. Alterna momentos de entusiasmo con otros de depresión, aún no ha encontrado el equilibrio, pero lo más importante es sentirse y vivir su yo.

3. COMPETENCIAS CLAVE

Las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

Las competencias clave son esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

La propuesta de aprendizaje por competencias favorecerá, por tanto, la vinculación entre la formación y el desarrollo profesional y además facilita la movilidad de estudiantes y profesionales.

Las competencias clave en el Sistema Educativo Español son las siguientes (con las abreviaturas incluidas en el currículo andaluz):

1. Comunicación lingüística (CCL)
2. Competencia matemática y en ciencia y tecnología (CMCT)

3. Competencia digital (CD)

4. Aprender a aprender (CAA)

5. Competencias sociales y cívicas (CSC)

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

7. Conciencia y expresiones culturales (CEC)

En cada materia se incluyen referencias explícitas acerca de su contribución a aquellas competencias clave a las que se orienta en mayor medida. Por otro lado, tanto los objetivos como la propia selección de los contenidos buscan asegurar el desarrollo de todas ellas. Los criterios de evaluación sirven de referencia para valorar el grado progresivo de adquisición.

Cada competencia se ha desglosado formando perfiles competenciales con distintos **indicadores** que permitirán una evaluación mucho más detallada de la misma.

Con el fin de facilitar la programación y personalización de las programaciones, cada indicador recibe una **referencia numérica** y de esta forma es posible incluir estas referencias en cualquier tipo de instrumento de evaluación de forma selectiva en un formato más reducido.

PERFILES COMPETEN- CIALES
1. Comunicación lingüística
1.1. Establece vínculos y relaciones constructivas con los demás y con el entorno, y se acerca nuevas culturas, que adquieren consideración y respeto.
1.2. Usa la comunicación lingüística como motor de la resolución pacífica de conflictos.
1.3. Expresa y comprende los mensajes orales en situaciones comunicativas diversas y adapta la comunicación al contexto.
1.4. Produce textos orales adecuados a cada situación, utilizando códigos y habilidades lingüísticas y no lingüísticas, así como de las reglas propias del intercambio comunicativo.
1.5. Busca, recopila y procesa información para comprender, componer y utilizar distintos tipos de textos con intenciones comunicativas o creativas diversas.
1.6. Usa la lectura como fuente de placer, de descubrimiento de otros entornos, idiomas y culturas, de fantasía y de saber.

1.7. Expresa e interpreta diferentes tipos de discurso acordes a la situación comunicativa en diferentes contextos sociales y culturales.
1.8. Tiene conciencia de las convenciones sociales, de los valores y aspectos culturales y de la versatilidad del lenguaje en función del contexto y la intención comunicativa.
1.9. Lee, escucha, analiza y tiene en cuenta opiniones distintas a la propia.
1.10. Expresa adecuadamente las propias ideas y emociones, así como acepta y realiza críticas con espíritu constructivo.
1.11. Enriquece las relaciones sociales y se desenvuelve en contextos distintos al propio, comunicándose en una lengua extranjera, al menos.
1.12. Accede a más y diversas fuentes de información, comunicación y aprendizaje.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
2.1. Produce e interpreta distintos tipos de información, amplia el conocimiento sobre aspec - tos cuantitativos y espaciales de la realidad, y resuelve problemas relacionados con la vida cotidiana y con el mundo laboral.
2.2. Interpreta y expresa con claridad y precisión informaciones, datos y argumentaciones.
2.3. Aplica la información a una mayor variedad de situaciones y contextos, sigue cade- nas argumentales identificando las ideas fundamentales, y estima y enjuicia la lógica y validez de argumentaciones e informaciones.
2.4. Identifica la validez de los razonamientos y valora el grado de certeza asociado a los re- sultados derivados de los razonamientos válidos.
2.5. Identifica situaciones que precisan elementos y razonamientos matemáticos, aplica es- trategias de resolución de problemas y selecciona las técnicas adecuadas para cal- cular, re- presentar e interpretar la realidad a partir de la información disponible.
2.6. Utiliza elementos y razonamientos matemáticos para interpretar y producir informa- ción, resuelve problemas provenientes de la vida cotidiana y toma decisiones.
2.7. Comprende sucesos, predice consecuencias, y mejora y preserva las condiciones de vida propia y de los demás; además, se desenvuelve adecuadamente, con au- tonomía e ini- ciativa personal en diversos ámbitos de la vida y del conocimiento.
2.8. Aplica los conceptos y principios básicos que permiten el análisis de los fenómenos des - de los diferentes campos de conocimiento científico.

2.9. Percibe de forma adecuada el espacio físico en el que se desarrollan la vida y la activi- dad humana e interactúa con el espacio circundante.
2.10. Demuestra espíritu crítico en la observación de la realidad y en el análisis de los men- sajes informativos y publicitarios, así como unos hábitos de consumo responsable en la vida cotidiana.
2.11. Argumenta racionalmente las consecuencias de unos u otros modos de vida, y adopta una disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social también saludable.
2.12. Identifica preguntas o problemas y obtiene conclusiones basadas en pruebas para comprender y tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre los cambios que produce la ac- tividad humana.
2.13. Aplica algunas nociones, conceptos científicos y técnicos, y de teorías científicas básicas previamente comprendidas, así como pone en práctica los procesos y actitudes propios del análisis sistemático y de indagación científica.
2.14. Reconoce la naturaleza, fortalezas y límites de la actividad investigadora como construcción social del conocimiento a lo largo de la historia.
2.15. Planifica y maneja soluciones técnicas, siguiendo criterios de economía y eficacia, para satisfacer las necesidades de la vida cotidiana y del mundo laboral.
2.16. Diferencia y valora el conocimiento científico al lado de otras formas de conocimiento, y utiliza valores y criterios éticos asociados a la ciencia y al desarrollo tecnológico.
2.17. Usa de forma responsable los recursos naturales, cuida el medio ambiente, hace un consumo racional y responsable, y proteger la salud individual y colectiva como elementos clave de la calidad de vida de las personas.
3. Competencia digital
3.1. Busca, obtiene, procesa y comunica información para transformarla en conocimiento.
3.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.
3.3. Domina lenguajes específicos básicos y sus pautas de decodificación y transferencia, así como aplica en distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información, sus fuentes, sus posibilidades y su localización.

3.4. Organiza la información, la relacionar, analiza, sintetiza y hace inferencias y deduc- cio- nes de distinto nivel de complejidad, la comprende e integra en los esquemas pre- vios de co- nocimiento.
3.5. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento de tra- bajo intelectual en su doble función de transmisoras y generadoras de información y conocimien- to.
3.6. Procesa y gestiona información abundante y compleja, resuelve problemas reales, toma decisiones, trabaja en entornos colaborativos y genera producciones responsables y creati- vas.
3.7. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación a partir de la compren- sión de la naturaleza y modo de operar de los sistemas tecnológicos, y del efecto que esos cambios tienen en el mundo personal y sociolaboral.
3.8. Identifica y resuelve problemas habituales de software y hardware que surgen.
3.9. Organiza la información, la procesar y orientar para conseguir objetivos y fines es- table- cidos.
3.10. Resuelve problemas reales de modo eficiente, así como evalúa y selecciona nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas a medida que van apare- ciendo, en fun- ción de su utilidad para acometer tareas u objetivos específicos.
3.11. Es una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar, utilizar y valorar la información y sus fuentes, contrastándola cuando es nece- sario, y respeta las normas de conducta acordadas socialmente para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes.
4. Aprender a aprender
4.1. Dispone de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y continuar aprendiendo de ma- nera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesi- dades.
4.2. Adquiere conciencia de las propias capacidades y de las estrategias necesarias para de- sarrollarlas.
4.3. Dispone de un sentimiento de motivación, confianza en uno mismo y gusto por apren- der.
4.4. Es consciente de lo que se sabe y de cómo se aprende.

4.5. Gestiona y controla de forma eficaz los procesos de aprendizaje, optimizándolos y orien- tándolos a satisfacer objetivos personales.
4.6. Saca provecho de las propias potencialidades, aumentando progresivamente la se- guri- dad para afrontar nuevos retos de aprendizaje.
4.7. Desarrolla capacidades como la atención, la concentración, la memoria, la com- prensión y la expresión lingüística o la motivación de logro.
4.8. Conoce los diferentes recursos y fuentes para la recogida, selección y tratamiento de la información, incluidos los recursos tecnológicos.
4.9. Afronta la toma de decisiones racional y críticamente con la información disponible.
4.10. Obtiene información para transformarla en conocimiento propio relacionado con los co- nocimientos previos y con la propia experiencia personal.
4.11. Se plantea metas alcanzables a corto, medio y largo plazo.
4.12. Se autoevalúa y autorregula, es responsable y acepta los errores y aprende de y con los demás.
4.13. Tiene conciencia, gestiona y controla las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o eficacia personal.
5. Competencias sociales y cívicas
5.1. Comprende la realidad social en la que vive así como contribuye a su mejora.
5.2. Participa, toma decisiones y elige cómo comportarse en determinadas situaciones.
5.3. Ejerce activa y responsablemente los derechos y deberes de la ciudadanía.
5.4. Es consciente de la existencia de distintas perspectivas a la hora de analizar la reali- dad social e histórica del mundo.
5.5. Dialoga para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad.
5.6. Entiende los rasgos de las sociedades actuales, su creciente pluralidad y su carácter evolutivo.
5.7. Dispone de un sentimiento de pertenencia a la sociedad en la que vive.
5.8. Resuelve los problemas con actitud constructiva mediante una escala de valores basada en la reflexión crítica y el diálogo.
5.9. Se pone en el lugar del otro y comprende su punto de vista, aunque sea diferente del propio.

5.10. Reconoce la igualdad de derechos entre los diferentes colectivos, especialmente entre el hombre y la mujer.
5.11. Construye y pone en práctica normas de convivencia coherentes con los valores demo- cráticos.
5.12. Mantiene una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
6.1. Adquiere valores como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de uno mis- mo y la autoestima.
6.2. Aprende de los errores y asume riesgos, así como demora la necesidad de satisfac- ción inmediata.
6.3. Elige con criterio propio, imagina proyectos, y lleva adelante las acciones nece- sarias para desarrollar las opciones y planes personales responsabilizándose de ellos.
6.4. Se propone objetivos y planifica y lleva a cabo proyectos, así como elabora nuevas ideas, busca soluciones y las pone en práctica.
6.5. Analiza posibilidades y limitaciones, conoce las fases de desarrollo de un proyecto, pla- nifica, toma decisiones, actúa, evalúa lo hecho y se autoevalúa, extrae conclu- siones y valora las posibilidades de mejora.
6.6. Identifica y cumple con los objetivos y mantiene la motivación para lograr el éxito en las tareas emprendidas.
6.7. Pone en relación la oferta académica, laboral o de ocio disponible, con las capaci- dades, deseos y proyectos personales.
6.8. Tiene una actitud positiva ante el cambio, comprende los cambios como oportu- nidades, se adapta crítica y constructivamente a ellos, afronta los problemas y encuen- tra soluciones en cada uno de los proyectos vitales que emprende.
6.9. Dispone de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
6.10. Desarrolla habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos, las habili- dades para el diálogo y la cooperación, la organización de tiempos y tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.
6.11. Imagina, emprende, desarrolla y evalúa acciones o proyectos individuales o colec- tivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

7. Conciencia y expresiones culturales
7.1. Conoce, comprende, aprecia y valora críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, y las utiliza como fuente de enriquecimiento.
7.2. Reelaborar ideas y sentimientos propios y ajenos.
7.3. Evalúa y ajusta los procesos necesarios para alcanzar resultados, ya sean en el ámbito personal como en el académico.
7.4. Se expresa y comunica con diferentes realidades y producciones del mundo del arte y la cultura.
7.5. Pone en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
7.6. Conoce básicamente las principales técnicas, recursos y convenciones de los diferentes lenguajes artísticos.
7.7. Identifica las relaciones existentes entre las manifestaciones artísticas y la sociedad, la persona o la colectividad que las crea.
7.8. Es consciente de la evolución del pensamiento, de las corrientes estéticas, las modas y los gustos.
7.9. Aprecia la creatividad implícita en la expresión de ideas, experiencias o sentimientos a
través de diferentes medios artísticos como la música, la literatura, las artes visuales y escé- nicas.
7.10. Valora la libertad de expresión y el derecho a la diversidad cultural.
7.11. Aprecia y disfruta con el arte para poder realizar creaciones propias.
7.12. Desarrolla el deseo y la voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora.
7.13. Muestra interés por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico.

3.1 Aportación de la Educación Física al desarrollo de las competencias clave.

Contribución al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística.

En la sociedad actual las relaciones entre comunicación, deporte y salud, sus sinergias, son cada vez mas estrechas. La atención desmesurada que los medios de comunicación les prestan, así como la responsabilidad en la construcción de los valores relacionados con ellos corresponde a las características de una sociedad en la que la influencia que ejercen dichos medios en la Educación, especialmente la televisión y la prensa, es cada vez mayor. En ese sentido la contribución que el ámbito aporta al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, puede ir dirigida, por un lado, a la aproximación terminológica especifica del deporte, la actividad física y la salud.

Es evidente que en la búsqueda de información relacionada con las prácticas deportivas surgen una serie de términos, tecnicismos y expresiones de uso habitual y de distintas lenguas, que se presentan frecuentemente en el desarrollo de este ámbito y que se han incorporado ya de manera natural al vocabulario y a la conversación de los jóvenes ofreciendo un campo de interés preferente para el desarrollo de lecturas, así como búsqueda, selección y valoración de diversas informaciones.

Por otro lado, el ámbito de la Educación Física y la Salud tendrá una especial incidencia en lo relativo al desarrollo de la expresión y comunicación no verbal. Desde esta perspectiva el desarrollo de los contenidos y tareas referidas a la expresión corporal aportarán a la competencia lingüística una riqueza expresiva basada entre otras en el uso de la dramatización, la danza, la comunicación gestual de sentimientos y emociones, el acompañamiento expresivo de la conversación, etc., como complemento imprescindible de la competencia comunicativa. Asimismo, el ámbito puede enriquecer con sus aportaciones la comunicación en lenguas extranjeras.

El fomento de diversos planteamientos como el de la terminología de muchas modalidades deportivas, ricas en anglicismos y galicismos, así como la recopilación de un vocabulario extranjero de palabras, términos, conceptos incorporados de otras lenguas, son claros ejemplos de ese enriquecimiento que hace el ámbito de la Educación Física y de la Salud (denominación de los pasos básicos en danza, las modalidades de práctica deportiva de gimnasios, spinnig, fitness, bodysculpt, los términos más usados por los comentaristas deportivos, etc…).

Por otra parte, el conocimiento de juegos y deportes como Softbol, Paintball, Skysurf, WindSurf, etc., son un vivo ejemplo de entender de manera integradora el aprendizaje en materia deportiva, no sólo por la práctica de los mismos sino por su origen y significado terminológico.

Plantear situaciones educativas en las que se manifieste una actitud positiva ante la diversidad y las diferencias culturales, así como el interés y la curiosidad por las lenguas de las que emanan esas prácticas deportivas y la comunicación intercultural, puede canalizarse a través de canciones y ritmos de dichos países, la posibilidad de implicar a los alumnos en proyectos europeos basados en el ámbito del deporte o la utilización universal como medio de comunicación del lenguaje no verbal.

Contribución al desarrollo de la competencia matemática y en ciencias y tecnología.

El ámbito de la Educación Física y de la Salud contribuye a la resolución de un amplio conjunto de situaciones y problemas relativos a estas

competencias en el ámbito deportivo y de la salud.

El dominio progresivo de los objetivos y contenidos del ámbito va ligado entre otros al desarrollo de la abstracción, el dominio del esquema corporal, la adquisición de hábitos saludables, el conocimiento y cuidado del cuerpo, la mejora de la condición física –resistencia, flexibilidad, fuerza…-, así como los conocimientos prácticos, las actitudes y los valores que permitirán una mejora de la orientación espacial, la realización de actividades en la naturaleza y el conocimiento del diseño y la evolución tecnológica tanto de materiales y equipamientos como de técnicas deportivas o el estudio del comportamiento de diferentes objetos en el seno de un fluido (aire o agua).

El desarrollo del ámbito también realiza otras aportaciones a estas competencias como la organización y el análisis de datos diversos, construyendo fichas y elaborando estadísticas acerca del número de veces que se repite un determinado elemento técnico en un juego o la medición de tiempos, longitudes, alturas...; representación de situaciones de movimientos continuos en el espacio como giros, rotaciones, traslaciones (respecto al eje corporal o a ejes ajenos al corporal) o elementos (radio, diámetro…), relación de elementos de la circunferencia, círculo con diferentes clases de pelotas y balones, así como el estudio de propiedades, relaciones, distancias y medidas de los anteriores.

Por otra parte, son muchas las referencias que a las ciencias encontramos en el desarrollo de este ámbito y por referirnos a algunas más concretas destacaríamos como recursos, la confección de gráficos (frecuencia cardiaca, índice de masa corporal, etc.), la elaboración de mapas de orientación en la naturaleza con sus correspondientes escalas, conocimiento de medidas deportivas (longitud de pruebas, distancia del punto de penalti, zona de lanzamientos de balonmano, etc..) áreas y, sobre todo, planteamiento de situaciones en las que las soluciones motrices requieran cálculos y mediciones diversas.

En términos más complejos deben destacarse los adelantos más significativos que se han producido en las últimas décadas en diferentes deportes y que se han debido a la aplicación de las leyes de la Física y a la incorporación de nuevos materiales.

Finalmente, podemos considerar entre otras la similitud entre el comportamiento energético del deportista y el de un motor térmico, regidos ambos por las leyes de la Termodinámica o la salud entendida como equilibrio dinámico entre el ser orgánico y el medio que le rodea.

Contribución al desarrollo de la competencia digital.

Ante los continuos cambios que esta nueva sociedad requiere considerar, el desarrollo de la competencia digital será necesario que se afronte desde todos los ámbitos de conocimiento para poder hacerla realidad en nuestra vida como ciudadanos.

Como medio de difusión del conocimiento y como instrumento para trasladar a los soportes digitales actuaciones relacionadas con el ámbito de la Educación Física y de Salud, se nos abre un abanico interesante en relación a las diferentes contribuciones que desde el mismo se puede aportar a su desarrollo. El planteamiento de este nuevo reto se basa en la oportunidad que ofrece la búsqueda de información a través de la red para abordar los contenidos propios del ámbito de forma práctica y experimental, con las pautas docentes necesarias.

De este modo, se podrán emplear programas multimedia, realización de trabajos de exposición mediante programas informáticos (powerpoint, etc…), la utilización de correos electrónicos, de simuladores deportivos, la aportación a la pagina Web del Centro o plataforma educativa como moodle o clasroom, seguimiento del programa de competiciones escolares, de los planes de entrenamientos, de divulgación de los

hábitos saludables de la práctica deportiva, FAQ (preguntas más frecuentes), etc., todo ello, contribuirá sin duda al desarrollo de la competencia digital en el ámbito.

Contribución al desarrollo de la competencia de aprender a aprender.

El ámbito de la Educación Física y de la Salud se convierte en un complemento fundamental y necesario en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la perspectiva integradora de la actividad física. Con la intención de favorecer el desarrollo integral del alumno, las aportaciones que desde este ámbito se realizan a la competencia de aprender a aprender se convierten en fundamentales.

Una de las funciones esenciales del ámbito motor es el desarrollo de las potencialidades y el conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano. Las destrezas motoras y el dominio corporal, contribuirán a este desarrollo autónomo, siempre que se vea favorecido por una metodología activa y participativa que lo propicie, que permita al alumnado ir conociendo paulatinamente su progreso y su mejora. La introducción por parte del profesorado de relaciones multidisciplinares dentro del ámbito, apoyándose o relacionándose con otros ámbitos de conocimiento, la aplicabilidad de las actividades
físico deportivas a la vida cotidiana y la consideración de que el desarrollo intelectual contribuye a solucionar problemas motrices, son aportaciones del ámbito a esta competencia básica.

Por otra parte, estas actividades permitirán que el alumnado sea cada vez más capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada, participar en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas y desarrollar una actitud voluntariosa de superar retos y mejorar su rendimiento que se podrán extender a otros campos del aprendizaje.

Contribución al desarrollo de las competencias sociales y cívicas.

Cada vez más se reconoce la contribución que un buen uso del tiempo libre puede significar para los jóvenes a los efectos de inclusión social, el acceso a oportunidades y el desarrollo socio-afectivo en general. Existe una estrecha relación entre los peligros que acechan el bienestar de los jóvenes (hábitos perjudiciales para la salud física y mental) y las posibilidades y programas que tengan a su disposición durante sus horas libres. Habida cuenta de esa relación, es fundamental que las actividades deportivas sigan siendo objeto de análisis en el contexto general de la educación y del desarrollo sano de los jóvenes. Todas las sociedades reconocen la importancia de las actividades físicas, deportivas y recreativas para el desarrollo integral de los jóvenes.

El deporte como manifestación cultural es fiel reflejo de la sociedad y de las problemáticas sociales. Los programas físicos, deportivos y recreativos apropiados para la juventud son elementos imprescindibles de toda medida educativa encaminada a combatir males sociales. Desde el ámbito de la Educación Física y de la Salud se puede contribuir extraordinariamente a la realización del potencial físico, intelectual y emocional de los jóvenes, pero deben diseñarse con suma atención y cuidado para que no se utilicen como medio para excluir a los jóvenes de la participación en otros aspectos de la vida social.

Plantear un campo de acción que implique permanentes interrelaciones, diversificación de agrupamientos, intercambios de roles y espacios,

arbitraje deportivo, etc., puede contribuir de forma directa al desarrollo de las competencias interpersonales, interculturales y sociales.

Contextos dinámicos de tolerancia y convivencia, el respeto y la aceptación de la diversidad o el fomento de la desinhibición constituyen la base sobre la que se fundamenta el desarrollo de la competencia cívica, y estos son propios de las actividades deportivas. En este sentido, la libertad de expresión, la aceptación de normas de claras y consensuadas de los diferentes juegos y deportes, la manifestación de la solidaridad en la participación colectiva, el uso de expresiones no ofensivas ni vejatorias, la eliminación de prejuicios racistas o sexistas…, son aspectos de la competencia cívica estrechamente relacionados con la práctica deportiva y actividades como juegos y danzas de otras culturas, conocimiento de sus hábitos de ocio deben de potenciarse en el marco educativo. A su vez, la propia práctica deportiva que se debe desarrollar en el ámbito lleva implícita el cultivo de unas relaciones sociales e interpersonales adecuadas, donde el trabajo en equipo, las actividades cooperativas o los montajes colectivos serán, entre otros, recursos básicos para esta contribución.

Contribución al desarrollo del Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Quizás sea el deporte el fiel reflejo de esta competencia en sus actuales prácticas competitivas, tanto de índole comercial como empresarial. El ámbito de la Educación Física y de la Salud presenta unas importantes
potencialidades a la hora de contribuir al desarrollo de actitudes que favorezcan la confianza en uno mismo, en las que se desarrolle el sentido crítico, en la que se premie la creatividad y la iniciativa personal, y se asuman óptimamente los riesgos de éxito o fracaso de la misma.

La capacidad para planificar y participar en actividades físico-deportivas, la toma de decisiones en diferentes situaciones motrices y la asunción de responsabilidades en cuanto a sus resultados facilitará, sin duda, la consolidación de dicho espíritu emprendedor y un espacio de juego para estimular estas competencias sin excesivo riesgo.

Nuevamente el enfoque metodológico y su marco didáctico será la clave para el éxito de este desarrollo competencial desde el ámbito de la Educación Física y de la Salud. De este modo, será imprescindible que las prácticas deportivas contengan planteamientos en los que el alumnado aporte variantes a las actividades realizadas, tengan la posibilidad de contar con materiales creados por ellos mismos, así como que se desarrollen sesiones en las que se incluyan actividades de elaboración propia. Tanto la innovación en este ámbito como su continuidad más allá del periodo docente, serán necesarias para que las propuestas didácticas obtengan el éxito esperado.

Las exposiciones de las prácticas trabajadas dirigidas a sus iguales como valoración de su iniciativa personal o actuaciones de coordinación y organización de competiciones diversas podrán contribuir a dicho desarrollo de la competencia emprendedora que se persigue.

Contribución al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales.

El desarrollo de esta competencia se va a ver estrechamente ligada a las aportaciones que el ámbito de la Educación Física y de la Salud realice, ya que de forma específica va a quedar recogida en uno de sus bloques de contenidos como es el correspondiente a la expresión corporal o el de juegos y deportes. Estos van a ser los elementos clave que se desarrollen desde el ámbito la competencia de expresión artística y cultural.

Las propias actividades y manifestaciones deportivas y recreativas de Andalucía, como los juegos populares y danzas que se integran en

este ámbito, son expresiones culturales que enriquecen nuestra forma de ser y nuestro patrimonio cultural, y nos permiten además el conocimiento de otras expresiones culturales y artísticas con las cuales convivimos. De este modo, propuestas didácticas basadas en la comunicación no verbal, utilizando los recursos expresivos del cuerpo, como pueden ser las danzas, los bailes regionales, la dramatización de escenas propias de nuestra cultura u otras, así como la introducción de juegos de diferentes países en los que quede de manifiesto la culturas de estos, constituirán situaciones educativas ideales para el desarrollo de esta competencia.

4. OBJETIVOS DE LA ESO.

4.1 Objetivos de la Etapa.

Los OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA de conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

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

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

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2 . Objetivos de la Materia.

La enseñanza del ámbito de la Educación Física y de la Salud en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Los objetivos marcados en color van a ser los objetivos principales a tener en cuenta para poder dar una respuesta satisfactoria a la situación excepcional en la que nos encontramos, sobre todos enfocados en un desarrollo de vida saludable, conociendo la importancia que tiene la actividad física, la higiene y la prevención para evitar situaciones de riesgo tanto en las clases de Educación Física como en su vida cotidiana y familiar, fomentando la actividad física como vía de escape y equilibrio físico y emocional.

Objetivos para la mejora del rendimiento escolar..

Los objetivos se guiarán por los principios comunes al proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de un enfoque activo. Así podemos destacar los siguientes como fundamento de la actividad docente:

- **Estimular el desarrollo del alumnado partiendo de su nivel de posibilidades motrices y conocimientos previos.**

Entendemos que el profesorado no puede asumir la memorización de información como fuente única y principal de su actuación en este ámbito sino que debe ir más allá, proponiendo al alumnado experiencias que le ayuden a crecer y mejorar personalmente y a conseguir los objetivos de enseñanza fijados partiendo de una práctica adecuada al perfil y características de cada individuo.

- **Proponer experiencias motivadoras y participativas.**

Los alumnos y alumnas se sienten atraídos por la metodología que el
profesor utiliza, no sólo por su carácter ameno, sino también por el grado de participación autónoma que permite, el desafío intelectual que provoca, el adecuado nivel de los procesos motores que propone, etc. Situaciones en las que se haga referencia a tareas inconclusas promueven una importante motivación, así como cuando un profesorado hábil sabe crear una sensación de desafío en el grupo de alumnos y alumnas.

Este interés aparece igualmente cuando un grupo advierte que se encuentra embarcado en un reto, en un proyecto pionero o de investigación. Los planteamientos que se realicen, pues, deben tratar de aprovechar el efecto motivador que tiene el hecho de que el individuo en cualquier proceso de aprendizaje tenga oportunidad de decidir algunos de sus extremos. En este sentido, se deben proporcionar a los alumnos y alumnas diversas opciones didácticas y la posibilidad de realizar trabajos voluntarios por grupos, así como propiciar su intervención durante el desarrollo de las clases, alentando la formulación de preguntas y respuestas a las cuestiones planteadas.

En ocasiones, se puede fomentar el debate de forma que las cuestiones no sólo las responda el profesorado, sino que los demás alumnos y alumnas participen intercambiando sus opiniones y argumentos. En cualquier caso, el papel que el profesorado adopte en relación a estos aspectos será crucial; de su labor, mostrando la importancia del ámbito, depende en buena parte la respuesta del alumnado. Si además los jóvenes captan el entusiasmo del docente por su materia, ésta será una de las fuentes de motivación más eficaces. Finalmente, se pueden organizar seminarios o encuentros especiales para tratar cuestiones sobre las que los alumnos y alumnas hayan encontrado más dificultades o problemas de comprensión, cuando así se demanden.

- **Realización de una evaluación personalizada como elemento enriquecedor del desarrollo.**

El informar puntualmente y de forma personalizada, a los alumnos y alumnas, del resultado de su trabajo y de sus logros resulta una estrategia de enseñanza muy motivadora. Debemos posibilitar un programa que permita a cada persona trabajar desde su propio nivel y con un ritmo acorde con sus capacidades y limitaciones.

- **Integración del proceso de enseñanza-aprendizaje.**

Los diversos elementos del proceso de enseñanza no deben ser visto y tratados de forma separada, sino muy al contrario, tomar en consideración sus relaciones y los cambios que cada uno produce en los demás. Se hace preciso programar las actividades contemplando las interacciones entre los diversos elementos del programa que se pretende desarrollar.

De tal forma que, los contenidos sean coherentes con los objetivos y competencias básicas, y estos con los diversos métodos didácticos elegidos y, a su vez, coherentes con una metodología adecuada para la evaluación de los aprendizajes. Una perspectiva integradora y coherente es en esta etapa la más adecuada para que los aprendizajes que se realicen en estas edades sean significativos, es decir, que el alumnado pueda relacionar sus conocimientos previos con las nuevas informaciones que recibe y que
atraigan su interés.

Se debe plantear, de este modo, un sistema de trabajo interdisciplinar, planificado, reflexivo y de análisis, que integre y realice aportaciones de otros ámbitos y competencias implicados.

- **Promover el carácter lúdico y creativo de las actividades.**

Se debe propiciar que en el ámbito el alumnado sea el protagonista de su propio aprendizaje; para ello es imprescindible destacar la importancia del juego y la expresión original y creativa como actividades privilegiadas en su planificación y desarrollo.
En este carácter se aunan, por una parte, un fuerte componente motivador y, por otra, importantes posibilidades para que el alumnado establezcan relaciones significativas en el aprendizaje de los contenidos del ámbito.

- **Atender a la diversidad través de la socialización, personalización y comunicación.**

Debe considerarse a cada alumno o alumna como un ser distinto y a la vez parte de un colectivo. Distinto porque cada individuo tiene sus peculiaridades personales, su momento evolutivo y su personal ritmo de aprendizaje. Las medidas de atención a la diversidad, con sus actividades de refuerzo o ampliación, así como las adaptaciones curriculares necesarias ayudarán al docente a realizar una programación personalizada de su trabajo en el aula. A su vez, deberá procurar un proceso de socialización e integración del alumno o alumna en la clase y en la vida del centro mediante su participación en las actividades de carácter integrador que se propongan.

- **Fomentar la autonomía y la creatividad.**

La creatividad entendida como aptitud o capacidad para establecer relaciones originales, imaginar o inventar es una dimensión potencial de todo ser humano y una competencia básica del ámbito de la Educación Física y de la Salud. El acto creativo se desarrolla en todos los campos de la actividad humana y a niveles diferentes; su desarrollo y manifestación no es lineal, se puede manifestar espontáneamente y se puede estimular su aprendizaje. Esta manera de intervenir en el ámbito posibilita una retirada progresiva de la intervención docente cuando exista un mayor grado de autonomía, iniciativa personal y creatividad en la práctica de la actividad física, la expresión corporal, etc...

- **Conseguir la funcionalidad de los aprendizajes.**

Se pretende conseguir que lo desarrollado en el aula sea útil y trascienda dicho marco espacio-temporal para promover estilos de vida saludable más allá de la escuela; hábitos deportivos y de salud que el alumnado incorpore a su vida ordinaria y le potencien diferentes aspectos personales: autoestima, salud física y mental, socialización, etc.

5. CONTENIDOS Y SU RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LAS COMPETENCIAS CLAVE.

El desarrollo curricular a nivel de la programación didáctica incluye la toma de decisiones sobre **las relaciones curriculares** que permitan tanto la enseñanza de los contenidos de la materia como el desarrollo de las competencias clave usando las tareas integradas.

En el currículo LOMCE de Andalucía, **los contenidos, los objetivos de la materia y las competencias se relacionan a través de los criterios de evaluación**. Estos permiten a la vez la planificación de lo que enseñar y la organización de la evaluación sobre los estándares evaluables (para los procedimientos de evaluación, miren el capítulo de Evaluación).

Los contenidos, los objetivos de la materia, y los criterios de evaluación se encuentran en la Orden que desarrolla el currículo LOMCE en Andalucía. Las relaciones de las competencias clave con los diferentes criterios son las que propone el currículo andaluz.

La orden de 14 de Julio de 2016 establece una serie de contenidos y criterios de evaluación para la enseñanza secundaria, los cuales son concretados por el real Decreto 1105/2014 en diferentes estándares de aprendizaje evaluables (EAE).

5.1 Bloque de Contenidos y Criterios de Evaluación.

1ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Educación Física. 1º ESO	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL/ CAA/ CSC/ SIEP/ CEC	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT/CAA/CSC/SIEP	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT/CAA	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT/CAA/CSC	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independien-	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y

temente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/ SIEP	las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT/CAA/CSC	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.CSC/CCL	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad	

física y deportiva. CCL, CD, CAA.	

2ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludabl la es. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Educación Física. 2º ESO	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/ SIEP/	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos CCL/ CAA/ CSC/ SIEP/	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

CEC	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT/CAA/CSC/SIEP	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a

mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT/CAA	sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT/CAA/CSC	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, CMCT/CAA/CSC	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CSC/CCL	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

	9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL/ CD/ CAA/CSC/ CEC.	
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT/CAA/ CSC/ SIEP/	

3ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad

propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Educación Física. 3º de ESO	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL/CAA/CSC/SIEP/CEC	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT/CAA/CSC/SIEP	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

	3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo CMCT/CAA	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Práctica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT/CAA/CSC	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CEC/CAA/CSC	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CMCT/CAA/ CSC.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT/ CAA/ CSC/ SIEP	11.1. Participación activa en actividades extraescolares y complementarias. 11.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre el tema

4ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y

respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Educación Física. 4º de ESO	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/SIEP	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajus-	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

tando los elementos de la motricidad expresiva. CCL/CAA/CSC/SIEP/CEC	2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT/CAA/CSC/SIEP	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT/CAA	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Práctica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

CMCT/CAA	5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT/CAA/CSC	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CEC/CAA/CSC	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT/CAA/ CSC.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas CCL/CAA/ CSC/SIEP	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CAA	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
13.Participa en actividades físicas en el medio natural y urbano como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación del ocio y tiempo libre. CMCT/ CAA/CSC/SIEP	13.1.Participación activa en actividades extraescolares y complementarias. 13.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre el tema

Durante el curso 20/21 los criterios de evaluación van a estar definidos por el ***la instrucción 10/2020, de 15 de junio de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, relativa a las medidas educativas a adoptar en el inicio de curso 2020/2021 en los centros andaluces que imparten enseñanzas de régimen general.***

Los criterios de evaluación marcados en naranja son aquellos que no se pueden evaluar porque implican contacto directo entre el alumnado o por el uso de elementos de manipulación compartida con las manos., por otro lado priorizaremos los marcados en color verde ya que se ajustan a las recomendaciones para que los alumnos creen hábitos higiénicos y saludables mejorando su estado físico y emocional.

5.4 Contenidos transversales.

- **Cultura Andaluza**

Los contenidos propios de la Cultura Andaluza que se pueden y deben tratar en el área de Educación Física tienen que ver con dos aspectos fundamentales: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

En cuanto a los deportes y juegos propios de Andalucía , se tratan en primer ciclo, ya que creemos que es el momento idóneo para que los alumnos puedan conectar, gracias a la edad y evolución psicobiológica, con su experiencia vivencial. El mismo currículo de la Consejería señala como uno de los objetivos del área el *"Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno"*. Y en los comentarios se añade: *"En especial hay que destacar la práctica de juegos tradicionales andaluces"*.

La propuesta dinámica consiste en mostrar al alumnado la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de nuestra Comunidad, y de saber describirlos y analizarlos utilizando los parámetros generales para la clasificación y análisis de los juegos tradicionales. No se trata, por tanto, de enseñar a los alumnos algo que sin duda ya conocerán, sino más bien de inducirles a reflexionar sobre estas prácticas que serán habituales en sus momentos de recreo.

En cuanto a las danzas, se atiende a ellas en varios momentos a distintos niveles de profundización didáctica. Cabe recordar, sin embargo , que desde el área de Educación física hay que tratar solamente una parte de este tipo de contenidos: la que se relaciona más directamente con las actividades de índole física. El objetrivo se especifica en el currículo de la Consejería: *"Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial".*

Nuestra propuesta curricular ha partido del supuesto de que los alumnos adolescentes ya conocerán de forma práctica las danzas andaluzas (generales o peculiares de cada provincia o comarca) . Se trata ahora de mostrar el valor significativo y de reflexionar sobre este elemento de la cultura y del folclore andaluz, tan vivo y tan importante como elemento de comunicación personal y colectiva.

Además de los aspectos específicos citados, la Cultura Andaluza puede estar presente en muchas otras actividades del área, cuando el profesorado elabore su propia programación. Los materiales de nuestra editorial solo pueden servir de ayuda y guía para un programación que, sin duda, debe incluir más asdpectos que conecten los conocimientos impartidos en el aula con la realidad de la vida cotidiana, en que se desarrolla de forma viva y constante el flujo de nuestra vida cultural.

- **Educación moral y cívica**

Desde el área de Educación física se le ofrece al alumnado la posibilidad de establecer ricas y fluidas relaciones con los compañeros, potenciándose así las relaciones con los compañeros, potenciándose así la función socializadora del área, que se apoya tanto en el tipo de actividades como en el sentido que se le da a las mismas.

La idea de participación, colaboración o aportación al grupo es un elemento constante a lo largo de todo el Proyecto. El respeto por los reglamentos deportivos, la búsqueda de actuaciones consecuentes y respetuosas.

- **Educación para el consumo**

Los aspectos socioeconómicos del fenómeno deportivo, como objeto de consumo de masas, es un contenido previsto en el Diseño Curricular del área de Educación física. El desarrollo conceptual de los libros de texto plantea el análisis y reflexión de estos aspectos en diferentes unidades (los Juegos Olímpicos, la competición en los deportes de equipo, actividades en el medio natural, el consumo de sustancias estimulantes, etc.).

- **Educación para la paz**

Uno de los contenidos actitudinales más aplicado en todo el desarrollo curricular del área de Educación física es el de aceptación y respeto hacia las diferencias de capacidad, de eficiencia motriz y morfología, de resultados...

Todos estos contenidos aparecen en el trabajo de la condición física, en los juegos y deportes (también para discapacitados) y en la expresión corporal y están reflejados en las correspondientes unidades de los libros de texto.

Durante este año se realizarán unos trabajos especificos que serán para primer ciclo trabajos y murales sobre la violencia en el deporte y para segundo ciclo debates y mesas redondas sobre esta tema, así como un trabajo sobre el idearío Olimpico

- **Educación para la salud**

La educación física tiene una responsabilidad directa en la educación para la salud desde el momento en que uno de los factores para su conservación es la práctica adecuada de actividad física. En este sentido, un buen número de objetivos formulados desde el área pretenden, desde el simple conocimiento o experimentación de ciertas actividades físicas, hasta consolidar hábitos de práctica permanente al finalizar la etapa educativa, la mejora y conservación de la salud y, en consecuencia, de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. Durante todo el Proyecto se desarrolla la autoestima del alumnado, la valoración de la propia imagen y aceptación de la misma..., aspectos también fundamentales para la salud del individuo.

La salud tiene un espacio propio entre los contenidos conceptuales del área y, por tanto, en los libros de texto. La salud como un derecho y un deber, salud y calidad de vida, los factores de los que depende la salud, los riesgos y beneficios de la actividad física, el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, los hábitos tóxicos, etc., son algunos ejemplos.

La educación de los hábitos higiénicos y alimenticios contribuyen también indudablemente a la educación para la salud. La nutrición humana y la higiene son unidades con entidad propia en los libros de texto y hay referencias constantes a ellas en otras unidades.

- **Educación para la conservación del medio ambiente**

El bloque de contenidos «Actividades en el medio natural», desarrolla una serie de conceptos, procedimientos y actitudes directamente

relacionados con las actividades físicas que se llevan a cabo en la naturaleza. Por tanto, el conocimiento del medio y su vulnerabilidad, las técnicas adecuadas para «utilizarlo» y las normas para su conservación, se impartirán al desarrollar estos temas.

De igual manera, aparecen aspectos de la educación medioambiental a medida que se desarrollan contenidos deportivos, de condición física, juegos, etc., en cuanto a la utilización del entorno escolar, la manipulación del equipamiento y el cumplimiento de las normas de seguridad y prevención de accidentes.

- **La educación para la no discriminación entre los sexos.**

Éste es otro de los aspectos implícitos a lo largo de todos los textos, pues en ningún momento se establecen diferencias en la práctica deportiva según el sexo. Además, la valoración y aceptación de todos que se desarrolla a lo largo de los textos, implica el rechazo de cualquier tipo de discriminación.

6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

7. EVALUACIÓN

7.1 Principios de Evaluación.

El proceso de evaluación pretende obtener información sobre la práctica educativa y sobre sus resultados, a fin de adoptar medidas de intervención pedagógica a partir de ellos; la evaluación se configura, pues, como un instrumento de análisis y corrección de las deficiencias detectadas en el curso de la acción didáctica. Tal como se establece en el artículo 14 de decreto 111/2016 y el artículo 13 de la Orden de 14 de Julio de 2016, La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será, continua, integral, adaptada y formativa a as características del alumnado y su contexto. Este proceso de los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluable son los referentes que permiten la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de etapa.

Debe ser **continua**, ya que constituye una de las dimensiones esenciales del proceso educativo, el cual puede retroalimentarse y autocorregirse permanentemente gracias a la información que proporciona. El principio de la evaluación continua no excluye la conveniencia de efectuar una valoración (evaluación sumativa) al final del proceso de enseñanza y aprendizaje, sea cual sea la extensión del segmento considerado.

Debe tener una virtualidad **formativa**, entendiendo por tal su capacidad de apreciar y juzgar el nivel de progreso del alumnado de acuerdo con los objetivos propuestos, de indicar las dificultades para la consecución de dichos objetivos y de informar al profesorado de la eficacia de la programación y de la metodología empleada.

Debe ser **individualizada** y comprensiva, para atender al progreso personal de los alumnos desde el punto de partida de cada uno de ellos, y capaz de contemplar también la especificidad del grupo al que pertenecen.

Debe ser **integradora por** tener en cuenta la totalidad de los elementos del curriculum y la aportación de todas las materias. Lo que no impedirá la evaluación de manera **diferenciada e**n función de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje vinculados.

La evaluación se llevará acabo preferentemente por observación continuada del proceso aprendizaje de cada alumno/a teniendo como referencia los **criterios de evaluación** propuestos en la ley y los **estándares de aprendizaje** desarrollados en la materia,(ver cuadro en la programación de contenidos) y de su maduración en relación con los objetivos de la ESO y las competencias claves.

La evaluación debe ser una regulación del proceso educativo, debe ir orientada tanto al alumno como al profesor y debe dar lugar a que se produzcan correcciones en los dos niveles.

El alumno debe conocer los objetivos que se plantean para la evaluación, estar de acuerdo y por tanto responder a ellos, su evaluación la irá perfilando y conociendo durante el curso pero es tarea del profesor informar sobre el progreso y las posibilidades. Debe ser totalmente individualizado.

El objetivo de la evaluación debe ser orientativo tanto para el profesor en cuanto a estilos y técnicas de enseñanza, recurso didácticos, adaptaciones, especialización y en todo lo referente a sus competencias docentes. Para el alumno en cuanto a posibilidades de mejora, diversificación, progresión…

7.2 Criterios de Calificación.

Los alumnos obtendrán la calificación según tres ámbitos: cognitivo, motriz y afectivo - social.

Ámbito motriz: Nuestra asignatura es eminentemente práctica por tanto el peso de los estándares principales relacionados con este ámbito será del 60% de su calificación.
Tendremos en cuenta: el nivel de ejecución del alumno, (rúbrica), la progresión y predisposición que manifieste el alumnado en el desarrollo de las sesiones de educación física.

Ámbito cognitivo: En este apartado el peso de los estándares secundarios relacionados con este ámbito será del 30% en su calificación.
Además de los criterios de Evaluación y los estándares relacionados con los mismos.

Si a un alumno copia en un examen este será calificado con un 1, con lo cual tendría suspensa la evaluación. Tal medida, está subestimada en última instancia a criterio del profesorado y del departamento.

Ámbito Afectivo-social: El peso de los estándares secundarios relacionados con este ámbito será del 10% en su calificación.
Se valorará teniendo en cuenta la participación del alumno, el cuidado del material, la colaboración en el desarrollo de la actividad, el buen comportamiento, la vestimenta adecuada para la práctica deportiva (chándal y zapatillas deportivas) y la asistencia ropa de repuesto que deben traer para cambiarse una vez finalizada la sesión de Educación Física.

Las adaptaciones curriculares para el alumnado que no puede realizar actividad física se basan en los ámbitos cognitivos y socio-afectivos,

difícilmente asimilables sin el soporte teórico adecuado. Así pues, los contenidos conceptuales será el principal medio de aprendizaje de los alumnos y alumnas, con adaptaciones curriculares en el área de Educación física con dificultades motrices, que les impiden acceder al aprendizaje de muchos procedimientos. En estos casos el alumno presentará al final del trimestre una libreta con los contenidos procedimentales que se han desarrollado y realizara las pruebas teóricas

MÍNIMOS NECESARIOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El departamento de Educación Física considera que para que un alumno o alumna apruebe la asignatura de Educación Física debe superar el 50 % de LOS CONTENIDOS DEL TRIMESTRE y el 50 % de los ESTÁNDARES de cada CONTENIDO.

Informe a las familias.

Las familias serán informadas en las evaluaciones trimestrales del desarrollo de los objetivos, en el caso de que estos no sean superados se entregará en cada trimestre un informe de Dificultades y Medidas que el alumno deberá tener en cuenta.

En el caso de que sea necesario informar de otros aspectos del Currículo se realizará por medio del tutor y en casos puntuales sera el propio profesor el que se ponga en contacto con la familia.

7.3 Instrumentos de Evaluación.

La evaluación debe ser una regulación del proceso educativo, debe ir orientada tanto al alumno como al profesor y debe dar lugar a que se produzcan correcciones en los dos niveles.

El alumno debe conocer los objetivos que se plantean para la evaluación, estar de acuerdo y por tanto responder a ellos, su evaluación la irá perfilando y conociendo durante el curso pero es tarea del profesor informar sobre el progreso y las posibilidades. Debe ser totalmente individualizado.

El objetivo de la evaluación debe ser orientativo tanto para el profesor en cuanto a estilos y técnicas de enseñanza, recurso didácticos, adaptaciones, especialización y en todo lo referente a sus competencias docentes. Para el alumno en cuanto a posibilidades de mejora, diversificación, progresión…

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones en relación a la evaluación del alumno *en el punto decimo segundo de la instrucción 10/2020, de 15 de junio.*

- *Se deberá contar con instrumentos de evaluación muy variados*

- *Se hará una valoración proporcional de los elementos básicos de cada etapa: elementos del curriculum, seguimiento del aprendizaje, producción de tareas y trabajos, participación en las herramientas de comunicación y realización de pruebas de evaluación acordes a un enfoque práctico, instrumentos que deberán ser válidos tanto para la docencia presencial como no presencial.*

- *Se deberá utilizar diferentes estrategias de evaluación (combinar pruebas presenciales con telematicas, exposiciones orales por*

videoconferencia, cuestionarios on line, actividades escritas, etc)

- *Se atenderá prioritariamente a la madurez académica del alumnado respecto de los objetivos y las competencias clave.*

- *Se valorará el aprovechamiento del alumnado y los logros de aprendizaje recopilando evidencias y registros del seguimiento de la tareas.*
- *Se registrarán observaciones con la evidencias obtenidas, identificando los aspectos adquiridos y los que presentan más dificultades.*

- *Se utilizarán diferentes instrumentos (tales como cuestionarios,formularios, presentaciones, exposicionesorales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas, portfolio entre otros) ajustados a los criterio de evaluación y a las características del alumnado.*

- *El profesorado evaluará los aprendizajes del alumnado y su propia práctica docent, la eficacia de la metodología utilizada en el caso de la enseñanza. presencial y no presencial. Si los aprendizajes se evidencian muy inferiores a los habituales, se estudiarán los motivos y se implantarán otras metodologías.*

- *Recogerán actividades interdisciplinares de educación y promoción para la salud que se diseñen para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud y de la comunidad educativa, contempladas en el punto correspondiente de su Protocolo de actuación COVID-19*
  (Instrucción quinta de las instrucciones de 6 de julio de 2020) (Apartdo 10 del documento "Medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de salud COVID-19, de la Consejería de Salud y Familia de 29 de junio de 2020")

Los instrumentos de evaluación que usaremos son:

- Cuaderno del alumno
- Pruebas prácticas
- Pruebas escritas y telemáticas
- Preguntas de clase
- Ficha de seguimiento del alumno.
- Rúbricas
- Autoevaluación del progreso

- Hojas de observación.
- Plataformas digitales.
- Videoconferencias.
- Portfolio
- Cuestionarios, formularios.
- Trabajos interdisciplinar.

7.4 Ponderación de los Criterios de Evaluación y Estándares de aprendizaje.

Para cuantificar objetivamente los aspectos anteriores, en el cuaderno del profesor se anotarán todos los criterios con los que mediremos el nivel de nuestro alumnado y con un modelo de **desarrollo curricular completamente integrado**, y esto significa que la asimilación o desarrollo de los diferentes elementos curriculares – objetivos, competencias, contenidos – se planificará y evaluará con los mismos criterios de evaluación.

Los criterios de evaluación y su relación con los cinco bloques de contenidos, y su potencial para desarrollar las competencias y los objetivos de la materia estarán expuestos en la programación, que a su vez estará disponible en la página web del Centro. Los estándares evaluables son tipos de tareas que se deben planificar en el aula, y que se pueden usar para la evaluación tanto de todo el grupo, como de algunos de los alumnos o alumnas de manera selectiva.

1º ESO EDUCACIÓN FÍSICA.

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
LA SESIÓN Y EL	6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del	20	6.1 / 6.2

CALENTAMIENTO 20%	calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT/CAA/CSC		
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	40	4.4 / 4.1
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.CMCT/CAA/CSC/SIEP/	40	1.1 / 1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 60%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP/ 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los	40 10 10	1.1 / 1.3 7.1 10.1

	mismos. CCL/CD		
HÁBITOS HIGIÉNICO Y SALUDABLES 40%	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT/CAA 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	20 10 10	5.3 7.1 10.1 / 10.2
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/ 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclu-	40	1.1 /1.4 / 1.3

DEPORTES 50%	sión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL / CD	5 5	7.2 10.1
EXPRESIÓN CORPORAL 30%	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL/ CAA/ CSC/ SIEP/ CEC 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CSC/CCL	10 10 10	2.1/2.2 7.2 9.1
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT/CAA/CSC	15	8.1 / 8.2

	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP		
		5	7.2

2º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO 10%	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT/CAA/CSC	5	6.2 / 6.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.2
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	40	4.4 / 4.1
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condi-	40	1.3 / 1.4

DEPORTES 50%	ciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/		
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 60%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/	40	1.1 / 1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10	10.1
	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo CMCT/CAA	20	5.3

HÁBITOS HIGIÉNICO – -SALUDABLES 40%	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y actando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	10.1
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.4 / 1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	5	10.1
	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalida-		

EXPRESIÓN CORPORAL 30%	des artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL/CAA/CSC/SIEP/ CEC	10	2.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo CMCT/CAA/ CSC.	10	9.3
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.CEC/CAA/CSC	15	8.1 / 8.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1

3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**

LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO 20%	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.CMCT/CAA/CSC	10	6.2 / 6.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.2
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	40	4.4 / 4.1
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclu-	10	7.1

60%	sión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP		
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	10.1
HÁBITOS HIGIÉNICO – SALUDABLES 40%	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo CMCT/CAA	20	5.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	10.1
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.4 /1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-		

50%	deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	5	10.1
EXPRESIÓN CORPORAL 30%	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL/CAA/CSC/SIEP/ CEC	10	2.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CMCT/CAA/ CSC.	10	9.3
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	15	8.1/8.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y acep-	5	7.1

	tando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP		

4º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA 60%	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT/CAA/CSC	20	6.2 / 6.1
	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT/CAA	20	5.1 / 5.2
	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT/CAA	20	4.1
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	20	1.1 / 1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**

DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	40	1.1 / 1.3
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA 20%	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT/CAA	10	4.6
	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CAA	10	12.1
PRIMEROS AUXILIOS 40%	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	20	10.2
	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT/CAA	10	5.3
	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CAA	10	12.1
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**

(PESO EN %)			
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	20	1.1 /1.4 /1.3
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	5	10.1
EXPRESIÓN CORPORAL 15%	2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL/CAA/CSC/SIEP/CEC	5	2.1 / 2.3
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.CMCT/CAA/ CSC.	5	9.3
	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y		8.1 /8.2

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CEC/CAA/CSC	10	
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
DEPORTES INNOVADORES 15%	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	5	103
	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT/CAA/CSC/SIEP	5	3.2
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1

7.5 Evaluación de la Práctica Docente.

Tal como se establece en el Decreto 111/2016 por el que se establece la ordenación y enseñanza de la Educación Secundaria en Andalucía, El profesorado evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que se establecerán indicadores de logro en las programaciones didácticas. La tarea de establecer los indicadores pertenece

al departamento y tendrá en cuenta los datos del contexto. Sin embargo, en el capítulo de Recursos a continuación se propone unas listas de cotejo con los indicadores que se pueden emplear en la evaluación de la práctica docente usando la presente programación didáctica.

El Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, establece en su artículo 28 sobre la Autoevaluación de los Centros, lo siguiente:

"Sin perjuicio del desarrollo de los planes de evaluación de los centros que lleve a cabo la Agencia Andaluza de Evaluación Educativa, los institutos de educación secundaria realizarán una autoevaluación de su propio funcionamiento, de los programas que desarrollan, de los procesos de enseñanza y aprendizaje y de los resultados de su alumnado, así como de las medidas y actuaciones dirigidas a la prevención de las dificultades de aprendizaje, que será supervisada por la inspección educativa"

Este protocolo pretende establecer unas pautas comunes a todos los departamentos didácticos a la hora de desarrollar y aplicar su propio proceso de Autoevaluación.

Nosotros entendemos la evaluación como un elemento esencial del proceso de enseñanza aprendizaje que debe aplicarse tanto al aprendizaje de los alumnos como a la revisión de la práctica docente.

En este sentido la evaluación más que un instrumento de medición para calificar, es un medio que nos permite corregir algunos procedimientos docentes, retroalimenta los mecanismos de aprendizaje y permite plantear nuevas experiencias de aprendizaje.

Durante el proceso de evaluación y autoevaluación docente y del alumnado, debemos plantearnos estos objetivos:

1. Ayudar al profesorado a encontrar nuevas vías que desarrollen sus destrezas profesionales.
2. Facilitar la planificación del perfeccionamiento y desarrollo profesional individual y colectivo de los docentes.

Ayudar al alumnado a tomar conciencia de su grado de responsabilidad frente a los procesos de aprendizajes y de convivencia.

El objetivo es tomar durante el desarrollo del curso un punto de partida para la reflexión, la autoevaluación y la propuesta de mejora en relación a: eficacia de la acción docente, evolución del aprendizaje y el proceso de enseñanza, programas específicos de recuperación, atención a la diversidad, convivencia, etc.

Para proceder a la autoevaluación en el marco de nuestros Departamentos Didácticos es necesario conocer los “criterios de evaluación”, que serán los referentes inmediatos de los aspectos que queremos observar. Se proponen los siguientes:

COMIENZO DE CURSO:	**DURANTE EL CURSO:**
INFORME CON LOS RESULTADOS DE LOS INDICADORES HOMOLOGADOS: Evaluación Educativa remite cada curso escolar a todos los centros, un informe cuantitativo generado a partir de todos los datos que se han ido recogiendo en el Sistema Séneca a lo largo de los tres últimos cursos. En este documento se establecen los indicadores homologados para la autoevaluación de los centros docentes públicos. EVALUACIÓN INICIAL: El diagnóstico de comienzo de curso permitirá adecuar la actividad docente y el diseño pedagógico de objetivos y metodología referencia posible la proporciona la información recogida tras la evaluación inicial	Los referentes de los aspectos que queramos observar, podemos encontrarlos en el Informe del Análisis de los resultados de cada trimestre. Y a partir de la valoración de logros y dificultades detectadas, diseñar y establecer actuaciones de mejora.
Por lo que al comienzo de curso cada departamento tendrá en consideración a la hora de elaborar su programación, los resultados de los indicadores homologados del área de medición de enseñanza-aprendizaje relativo a las materias que imparte; así como los resultados de la Evaluación Inicial. Durante el curso, este proceso de autoevaluación será un medio que nos permitirá corregir algunos procedimientos docentes, retroalimenta los mecanismos de aprendizaje y permite plantear nuevas experiencias de aprendizaje.	

La Autoevaluación se dirigirá a los ámbitos del profesorado y el alumnado, y se aplicará a aspectos tanto individuales como colectivos. Se proponen los siguientes:

PROFESORADO	**ALUMNAD**
PRÁCTICA DOCENTE	◦ PROCESO DE ENSEÑANZA ◦ PROCESO DE APRENDIZAJE

Los resultados de este proceso de autoevaluación y su correspondiente análisis, así como las propuestas de mejora se plasmará en los documentos que los departamentos didácticos destinen a tal fin. Se proponen los siguientes:

DURANTE EL CURSO	FINAL DE CURSO
ACTAS DE REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO, INFORME, ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN. AUTOEVALUACIÓN TRIMESTRAL	MEMORIAS DE DEPARTAMENTO

Comentamos al comienzo de este protocolo que entendemos el proceso de autoevaluación como un medio para corregir y mejorar algunos procedimientos docentes y retroalimentar los mecanismos de aprendizaje. En este sentido es importante planificar las actuaciones que nos permiten recoger la información necesaria para incorporarlas a las dinámicas del proceso de enseñanza/aprendizaje. Se propone el siguiente calendario:

DURANTE EL CURSO	FINAL DE CURSO
• AL FINAL DEL PRIMER TRIMESTRE	JUNIO

La principal finalidad de la evaluación del proceso de enseñanza y de la propia acción docente, es ajustar nuestra programación e intervención a la realidad que encontramos en el aula de Educación Física e incorporar nuevas propuestas de mejora que permitan una educación física de calidad. Para ello utilizaremos la autoevaluación docente y un cuestionario que el alumnado debe contestar de manera anónima.

Véase anexos III y IV

Con dichos instrumentos podemos evaluar:

- La organización del aula y uso de los escenarios y recursos didácticos.
- El clima de aula y relación entre el alumnado y entre estos y profesorado.
- La regularidad calidad de la relación con los padres y madres.
- Adecuación de los objetivos a las necesidades y características del alumnado.
- Fijación correcta de estándares de evaluación y criterios en cada tarea competencial.
- Validez de la secuenciación de objetivo y contenidos.
- Trabajo de los elementos transversales y la interdisciplinariedad.
- Adecuación de la metodología a las necesidades e intereses del alumnado.

- Idoneidad de las actividades en cuanto a complejidad, progresión e interés.
- Validez de las estrategias de evaluación.
- Adecuación de las medidas de adaptación curricular adoptadas ante necesidades específicas de apoyo educativo.

A continuación se muestran los cuestionarios elaborados

CUESTIONARIO PARA EL PROFESORADO

	IES MANUEL ALCÁNTARA **CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE POR EL PROFESORADO. INGLÉS**

El profesorado realizará su autoevaluación valorando cada indicador según estos items:
1 (Nunca) 2 (Pocas veces) 3 (Casi siempre) 4 (Siempre)
Se recogerán los resultados en la hoja resumen final, que entregará a la jefatura de departament**CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO**

- **Cuestionario del proceso de enseñanza**

	IES MANUEL ALCÁNTARA **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA DEL ALUMNADO.**	
	MATERIA:	**GRUPO:**

Por favor, responde de forma anónima y con sinceridad el presente cuestionario, marcando con una cruz las casillas más adecuadas en cada caso. Los datos serán muy interesantes para ayudar a tu profesor/a a mejorar la forma de dar las clases.
Valores de los items: 1.No adecuado 2. En Proceso 3.Adecuado 4.Bien 5. Excelente

	INDICADORES	**VALORACIÓN**	**OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA**
	PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE		

	CONTENIDOS						
1	Se presenta y se propone un plan de trabajo, antes de cada unidad. (Se introduce y relaciona el tema con conocimientos previos)	1	2	3	4	5	
2	Se estructuran y organizan los contenidos dando una visión general de cada tema (mapas conceptuales, esquemas, ...)	1	2	3	4	5	
3	Se distribuyen las sesiones adecuadamente entre el tiempo de exposición y la realización de las tareas en el aula.	1	2	3	4	5	
	METODOLOGÍA						
4	Se proponen actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de recuperación, de ampliación y de evaluación).	1	2	3	4	5	
5	Se utilizan recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, técnicas de aprender a aprender...)	1	2	3	4	5	
6	Se realizan agrupamientos en función de la tarea que se va a realizar.	1	2	3	4	5	
	SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN						
7	Se revisan y corrigen con frecuencia las actividades propuestas y los materiales utilizados en el aula.	1	2	3	4	5	
8	Los medios que se utilizan para evaluar (seguimiento de tareas, pruebas, exámenes, ...) son	1	2	3	4	5	

	adecuados						
9	Se da información de los progresos conseguidos, así como de las dificultades encontradas. (revisión y corrección de exámenes en clase, trabajos,...)	1	2	3	4	5	
	MOTIVACIÓN Y CLIMA EN EL AULA						
10	Se fomenta que la relación entre el alumnado y el profesor sea fluida, de respeto y de colaboración para lograr un buen clima en clase.	1	2	3	4	5	
11	Se crea un clima en clase adecuado, que facilita la participación y la concentración en el trabajo, y una convivencia que facilita el aprendizaje.	1	2	3	4	5	

Cuestionario del proceso de aprendizajes

-

	IES MANUEL ALCÁNTARA **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA DEL ALUMNADO.**	
	ALUMNO/A:	**GRUPO:**

CUESTIONARIO PARA REALIZAR EN TUTORÍA

Esta autoevaluación es una herramienta para mejorar la enseñanza en el instituto. Tu sinceridad es importante, sé honesto/a y responde a estas preguntas.

Valora cada factor según estos ítems:.

1. Nunca 2. Pocas veces 3.Algunas veces 4. Siempre 5. Excelente

◦ **SECCIÓN I: CALIDAD DEL TRABAJO REALIZADO**					
FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN				
	1	2	3	4	5
Hago siempre los trabajos que mi profesor/a me indica					
Entrego mis trabajos según las indicaciones dadas por el profesor/a y en la fecha acordada					
Participo activamente (aporto ideas, ayudo a resolver problemas, realizo mi parte de las actividades) en los trabajos propuestos en equipo					
Pregunto si al profesor/a los temas que no llego a entender					
Dedico parte de mi tiempo libre para pedir ayuda al profesor/a					
Estoy satisfecho/a de mi trabajo					
Las calificaciones obtenidas en mis evaluaciones son justas					
◦ **SECCIÓN II: ACTITUD FRENTE AL TRABAJO**					
FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN				
Asisto regularmente a clase					
Entro tarde a clase de forma regular					
Justifico mis retrasos y faltas de asistencia ante el profesor/a y el tutor/a					
Me preocupo por ponerme al día en la asignatura cuando falto a clase					
Mi conducta y actitudes en clase son adecuadas					
Observo y respeto las normas y reglas establecidas en el centro y en el aula					
Observo y respeto las normas y reglas establecidas por los profesores/as					

Acepto responsabilidades					
Tengo una actitud positiva hacia el aprendizaje74					
Me molesta que no digan los fallos que cometo.					
Influyo en crear un clima agradable y de respeto en clase y en el instituto					
Considero que estoy aprendiendo (indica las asignaturas en las que crees aprender más) _____ _____					
Los conocimientos que adquiero en una materia los aplico o los relaciono con otras					
Tengo sugerencias que creo que ayudarían a que los resultados académicos de los alumnos/as mejoraran (para poder entenderse y tomar en cuenta las aportaciones, intenta ser lo más claro posible)					

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

8.1 Atención a los diferentes niveles de conocimiento y ritmos de aprendizaje.

En el desarrollo del currículo se presentan contenidos y actividades con una amplitud y profundidad suficiente como para adaptar la programación, tanto las actividades como los objetivos didácticos, a la diversidad de alumnos y alumnas.

Muchos de los contenidos desarrollados son tratados de tal forma que dependiendo de las dificultades de estos alumnos se realizarán con mayor simplicidad, pero manteniendo el grado de consecución de los objetivos utilizando adaptaciones curriculares no significativas

Asimismo, para poder atender la diversidad se pueden considerar como de refuerzo algunos contenidos, e incluso unidades enteras, que se

tratan de forma cíclica, es decir, se presentan en el primer ciclo a un nivel más básico y reaparecen en el segundo ciclo aplicados a otros contenidos o como contenidos de refuerzo y recordatorio. Es el caso de los contenidos sobre el cuerpo humano y su funcionamiento, las capacidades físicas básicas, el calentamiento, las técnicas de orientación, etc.

Las adaptaciones curriculares para el alumnado que no puede realizar actividad física se basan en los contenidos conceptuales y actitudinales, difícilmente asimilables sin el soporte teórico adecuado. Así pues, los contenidos conceptuales será el principal medio de aprendizaje de los alumnos y alumnas, con adaptaciones curriculares en el área de Educación física por problemas físicos, que les impiden acceder al aprendizaje de muchos procedimientos. En estos casos el alumno presentará al final del trimestre una libreta con los contenidos procedimentales que se han desarrollado y realizara las pruebas teóricas correspondientes.

Para el alumnado que lo precise se adecuarán los tiempos de examen, los ritmos en las actividades de aprendizaje y actividades de enseñanza. Se adecuarán los agrupamientos y la organización de los diferentes espacios de trabajo en el aula clase. Se adecuarán los tiempos de trabajo para con una tarea y se ampliarán el número de repeticiones en las ejecuciones prácticas.

Todas estas adecuaciones se realizarán en función de los requerimientos puntuales del alumnado con estas adaptaciones.

8.2 Programas específicos.

8.2.2. Programas de refuerzo para los aprendizajes no adquiridos.

El alumnado que tenga pendiente la asignatura de Educación física de cursos anteriores, seguirán un **programa de recuperación y un programa de refuerzo para la adquisición de los aprendizajes no adquiridos** que el Departamento de Educación física elaborará siguiendo los objetivos, criterios y contenidos **NO SUPERADOS**. Recibirán un informe con acuse de recibo para los padres, en el que se especifica todas las pruebas trimestrales a lo largo del curso. En dicho informe se concretan los contenidos a trabajar, fechas de las pruebas y CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ASÍ COMO LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON LOS MISMOS, dependiendo de los contenidos que tengan que recuperar.

I.E.S. MANUEL ALCÁNTARA

PROGRAMA DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDO

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE _____. CURSO 2020/2021

INFORMACIÓN PARA ALUMNADO-FAMILIAS

Estimados padres:

Según el artículo 20.3 de la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado., "*para el alumnado con evaluación negativa, con la finalidad de proporcionar referentes para la superación de la materia en la prueba extraordinaria a la que se refiere el apartado siguiente, el profesor o profesora de la materia correspondiente elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos que no se han alcanzado y la propuesta de actividades de recuperación en cada caso."*

El Departamento de Educación Física ha establecido que los alumnos/as que tienen pendiente la asignatura de Educación Física podrán recuperaría durante el presente curso de la siguiente forma:

1. Entrega de actividades a su profesor de la materia en las fechas indicadas.
2. Exámenes realizados por el profesor en su clase en la fecha indicada.
3. La nota de los exámenes supondrá un 40% de la calificación global y la de las actividades un 60%. Si el alumno ha suspendido el examen de una convocatoria o no ha entregado (o superado) las actividades correspondientes a esta fecha tendrán la posibilidad de recuperar en la convocatoria del 25/5/2020.

FECHA EXAMEN/ENTREGA ACTIVIDADES	CURSO PENDIENTE	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE)
02/12/20	1º ESO	La sesión. Condición física, el cuerpo humano, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad. Atletismo,	6.1/6.2/6.3

		Juegos populares.	
	2º ESO	Resistencia, Fuerza Flexibilidad, Velocidad, Orientación, Voleibol, primeros Auxilios	1.2/1.4/ 4.1
	3º ESO	Resistencia, Fuerza Flexibilidad, Velocidad, Orientación, Hockey, Primeros auxilios	1.2/1.4-/4.1
09/03/21	1º ESO	Balonmano, Hábitos higiénicos, Palas/Badminton	1.1/1.3/1.4/3.1/3.2/3.3/3.4
	2º ESO	Deportes y Habilidades motrices, Respiración y relajación, tenis, Baloncesto	1.3/1.4/3.1/3.2/3.3/3.4
	3º ESO	Judo, Pádel, malabares, Relajación, yoga	1.2-1.3-1.4-1.5
27/04/21	1º ESO	Fútbol Hockey, Actividades en la naturaleza, Deportes de playa	1.3/1.4/3.1/3.2/3.3/3.4
	2º ESO	Rugby, beisbol, interpretación, Coreografías	1.3/1.4/3.1/3.2/3.3/3.4/4.0/4.1
	3º ESO	Alimentación Equilibrada, Deportes alternativos, Voleibol Actividades acuáticas	4.6

Los criterios de evaluación serán los establecidos para la materia y curso por el departamento. Se podrán consultar en la programación didáctica publicada en la página del centro.

✂.....

Yo, _____, **padre, madre o tutor/a legal** del alumno/a _____, he sido informado por el **profesor/a** de la materia, D./Dª _____, del sistema de recuperación que debe seguir mi hijo/a para superar la asignatura de _____de Educación Física y me comprometo a animarlo en su tarea diaria y a favorecer el hábito de estudio en casa.

Yo como **alumno/a** me comprometo a:

	1. Entregar puntualmente todas las actividades de recuperación.

	2. Entrevistarse periódicamente con el profesor que le realice el seguimiento de dichas materias pendientes.
	3. Realizar los exámenes programados en caso de que los hubiera.

En Málaga, a ____ dé _____ de 2019.

ALUMNO/A PADRE/MADRE/TUTOR/A LEGAL PROFESOR

8.2.3. Planes específicos para alumnado que no promociona de curso.

Para el alumnado con la asignatura suspensa que no han promocionado se propondrán actividades de refuerzo, los alumnos realizarán resúmenes de los temas y se les preguntarán las dudas en cada tema. Se hará un seguimiento del desarrollo de la asignatura de manera que les resulte más fácil comprender la materia. Este seguimiento lo realizará el profesor que le da la asignatura el presente curso.

El seguimiento del alumnado tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

Realiza gesto técnico correctamente.

Utiliza el C.R

Atiende a la explicación.

Ayuda a sus compañeros.

Se esfuerza en la tarea práctica.

Pide ayuda al profesor.

Presenta los trabajos a tiempo

Realiza trabajos ordenados y limpios

Controles escritos.

Cuida el material.

Recoge el material

No falta a clase

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Este año por la situación de pandémia en la que nos encontramos y ante la imposibilidad de poder asegurar la seguridad y la salud de nuestros alumnos, el Departamento de Educación Física ha decidido suspender las actividades complementarias y extraescolares que hemos estado realizando a lo largo de todos estos años.

No obstante según la instrucción de 6 de julio de 2020 de la Viceconsejería de Educación y Deporte relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021 motivada por la crisis sanitaria del COVID-19 **se realizarán actuaciones propias e interdisciplinares de educación y promoción para la salud.** En este sentido el departamento de E.F planificará actividades con otros departamentos que permitan desarrollar en el alumno hábitos y prácticas saludable desde diferentes aprendizajes y puntos de vista.

11. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1ºESO

Temas	Criterios de evaluación	Contenidos
LA SESIÓN	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	Elementos de la organización de una sesión Las partes de la sesión: el calentamiento Las partes de la sesión: central y final

LA RESISTENCIA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Definición de resistencia Funcionamiento de la resistencia y frecuencia cardíaca Tipos de resistencia Trabajar y mejorar la resistencia
LA VELOCIDAD	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Definición de velocidad Factores que intervienen en la velocidad Trabajar y mejorar la velocidad
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos	Conocimiento del concepto de fuerza y sus

LA FUERZA	técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de fuerzas (fuerza máxima, fuerza-resistencia y fuerza explosiva). Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios individuales y colectivos para la mejora de la fuerza. Conocimiento de acciones motrices para el desarrollo de la fuerza. Realización de una sesión de entrenamiento de fuerza.
LA FLEXIBILIDAD	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Conocimiento del concepto de flexibilidad y sus beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de flexibilidad (flexibilidad estática y flexibilidad dinámica). Presentación de pauta para la medición de la flexibilidad. Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios para la mejora de la flexibilidad. Realización de una sesión de entrenamiento de la flexibilidad.
HÁBITOS	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Hábitos saludables Alimentos y dieta Nutrientes fundamentales y dónde se encuentran. La pirámide de los alimentos. Otros hábitos saludables: hidratación, ejercicio físico, descanso, higiene y ocio.

SALUDABLES E HIGIÉNICOS	10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	
COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico	Definición de coordinación y su funcionamiento Tipos de Coordinación Trabajar y mejorar la coordinación La agilidad y el equilibrio: definición y tipos
LOS JUEGOS	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante,elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y	Definición y cualidades del juego. Juego y deporte. Tipologías de juego. Juegos tradicionales y alternativos. Beneficios del juego.

	relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	
EL ATLETISMO.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	Cómo se practica el atletismo y sus modalidades. Normas. La técnica de la carrera y como mejorarla. La técnica de los saltos y lanzamientos.
EL FÚTBOL.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Conocimiento del fútbol como deporte y su reglamento de juego (normas e infracciones). Valoración a las normas de juego del fútbol. Aproximación a las diferentes técnicas para jugar a fútbol. Conocimiento de los diferentes tipos de jugadores en el fútbol (portero, defensores, centrocampistas y delanteros). Clasificación de las diferentes tácticas de juego en el fútbol (tácticas ofensivas y tácticas defensivas).

	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud	Clasificación de las diferentes modalidades de fútbol (fútbol sala, fútbol playa, fútbol 7 y fútbol adaptado). Uso y práctica de habilidades y destrezas motrices en diversos medios. Realización de un entrenamiento y/o partido de futbol. Aproximación a la historia del fútbol.
EL BALONMANO.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Cómo se juega al balonmano. Normas Posiciones y tácticas de juego ofensivo y defensivo
DEPORTES DE RAQUETA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 3. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los	Cómo se juega, normas Técnicas, tipos de golpe y tácticas en individuales y dobles.

	márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	
LA EXPRESIÓN CORPORAL	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Definición de expresión corporal y tipología. La expresión facial y la postura corporal Como trabajar la expresión corporal. La danza, el teatro y el mimo.
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Definición y tipología de actividades en la naturaleza Actividades de agua y tierra. Respeto al medio ambiente. Excursiones y senderismo.

MALABARES	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Uso y práctica de habilidades y destrezas motrices en diversos medios. Tipos de Coordinación Trabajar y mejorar la coordinación

2º ESO

Tema	**Criterios de evaluación**	**Contenidos**
LA CONDICIÓN FÍSICA. EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	Definición de C.F. Tipos de C.F. Como mejorar la C.F. El cuerpo humano y la actividad física (aparato locomotor, respiratorio...)
	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	

LA SESIÓN.	*6.* Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Elementos de la organización de una sesión Las partes de la sesión: el calentamiento Las partes de la sesión: central y final
LA RESISTENCIA.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Definición de resistencia Funcionamiento de la resistencia y frecuencia cardíaca Tipos de resistencia Trabajar y mejorar la resistencia
LA VELOCIDAD.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de ac-	Definición de velocidad Factores que intervienen en la velocidad Trabajar y mejorar la velocidad

	tividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
LA FUERZA.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Conocimiento del concepto de fuerza y sus beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de fuerzas (fuerza máxima, fuerza-resistencia y fuerza explosiva). Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios individuales y colectivos para la mejora de la fuerza. Conocimiento de acciones motrices para el desarrollo de la fuerza. Realización de una sesión de entrenamiento de fuerza.
LA FLEXIBILIDAD.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Conocimiento del concepto de flexibilidad y sus beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de flexibilidad (flexibilidad estática y flexibilidad dinámica). Presentación de pauta para la medición de la flexibilidad. Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios para la mejora de la flexibilidad. Realización de una sesión de entrenamiento de la flexibilidad.

	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
HÁBITOS SALUDABLES E HIGIÉNICOS.	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Hábitos saludables Alimentos y dieta Nutrientes fundamentales y dónde se encuentran. L pirámide de los alimentos. Otros hábitos saludables: hidratación, ejercicio físico, descanso, higiene y ocio.
ORIENTACIÓN	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo, exposiciones y argumentaciones de los mismos. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	¿Qué es una carrera de orientación. Cómo se lleva a cabo una carrera. Elementos de la carrera. Historia.

	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	
COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico	Definición de coordinación y su funcionamiento Tipos de Coordinación Trabajar y mejorar la coordinación La agilidad y el equilibrio: definición y tipos
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	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.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	¿Qué es la respiración? ¿De qué manera podemos respirar? ¿Cómo podemos mejorar nuestra capacidad respiratoria? ¿Qué es la relajación? Beneficios.

	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
LOS JUEGOS.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante,elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Definición y cualidades del juego. Juego y deporte. Tipologías de juego. Juegos tradicionales y alternativos. Beneficios del juego.
DEPORTES.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Definición de deporte. Clases de deportes. Iniciación a los deportes. Habilidades motrices. Concepto de deportes de equipo.

.	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
GIMNASIA ARTÍSTICA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	La práctica. La técnica. Historia.
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímu-	Historia. Reglas básicas. Cómo se juega, normas Técnicas, tipos de golpe y tácticas en individuales y dobles.

BÁDMINTON	los relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
BALONCESTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Historia. Reglas básicas. Medios técnico tácticos individuales. Medios tácticos colectivos. Sistemas de juego.

EL VOLEIBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Voleibol Un poco de historia. ¿cómo se juega? La técnica y la tactica.
EL BEISBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los	Beisbol Un poco de historia. ¿cómo se juega? La técnica y la tactica.

	márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
JUEGOS Y DEPORTES DE PLAYA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Historia. Reglas básicas. Cómo se juega, normas Técnicas, tipos y tácticas.
PATINAJE	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los	Historia. Normas de seguridad. Técnica.

	márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
LA INTERPRETACIÓN Y LA COREOGRAFÍA ACROSPORT	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Orígenes. Pruebas. Elementos técnicos. La práctica.
LA EXPRESIÓN CORPORAL	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	La comunicación no verbal. Los gestos y posturas. La dramatización.

3º DE ESO

Temas	Criterios de evaluación	Contenidos
HABITOS SALUDABLES Y NOCIVOS	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	Salud y condición física. Hábitos, rutinas y costumbres. Los hábitos saludables y los sistemas y aparatos: locomotor, cardiovascular y circulatorio, respiratorio, nervioso y digestivo. Hacer ejercicio como hábito. Hábitos nocivos y actividades poco saludables: el tabaco, el cannabis, el alcohol, dormir poco. Trastornos que afectan la salud.
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA DIETA	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identifica*ndo las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.*	Cambios históricos en nuestra dieta. La alimentación en la adolescencia. El equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico diario. Nutrientes necesarios. Vitaminas y Minerales. Los nutrientes y su función. Organización de los menús: desayuno, almuerzo y cena. La pirámide de los alimentos. La alimentación y la actividad física. Hábitos saludables en relación a la comida.
CALENTAMIENTO	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades	El calentamiento general. Partes del calentamiento. El calentamiento específico. Estructura: fase general, fase específica y fase técnica. Duración e intensidad. Consejos sobre el calentamiento. Duración del calentamiento.

	personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 1. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	
LA RESISTENCIA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Resistencia aeróbica y anaeróbica. Factores que determinan la resistencia. El mecanismo energético del cuerpo. Resistencia anaeróbica y aeróbica. Los conceptos de déficit y deuda de oxígeno. La zona de actividad física saludable. Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia: continuos y fraccionados. Métodos para valorar la resistencia y efectos de su entrenamiento. Los orígenes de la Maratón.
LA FUERZA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en	Conocimiento del concepto de fuerza y sus beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de fuerzas (fuerza máxima, fuerza-resistencia y fuerza explosiva). Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios individuales y colectivos para la mejora de la fuerza. Conocimiento de acciones motrices para el desarrollo de la fuerza. Realización de una sesión de entrenamiento de fuerza.

	actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
LA FLEXIBILIDAD	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	La flexibilidad. Definición y factores que la condicionan. Reflejo del estiramiento o miotático. Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad estáticos. La técnica de estiramiento-contracción-relajación. Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad dinámicos. Frecuencia del entrenamiento y efectos sobre nuestro cuerpo.
LA POSTURA CORPORAL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	¿Qué es la posición corporal? La columna vertebral. La posición de pie. Músculos tónicos y fásicos. La zona lumbar. Estiramientos y tonificación. Recomendaciones para la posición cuando estamos sentados y para dormir. La postura corporal óptima. Factores que influyen en la postura corporal. Actividades y hábitos para cuidar la espalda. La respiración y la posición corporal. Las contracturas en el cuello.

LA COMPETICIÓN	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	¿Qué es la competición? Las primeras competiciones deportivas. Formas de organización: liga, eliminatoria, eliminación doble, sistema mixto. Pros y contras de la competición. Los valores positivos de la competición y los peligros de excluir los menos capaces y justificar sólo la victoria. Juego limpio o fair play. El código del juego limpio. Abebe Bikila y los maratones de 1960 y 1964. Ben Johnson y el dopaje.
EL RUGBY	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en	El rugby: cómo se juega? Objetivos y formas de puntuar. Reglas básicas del juego. Técnicas de ataque: lateral con dos manos, de mano en mano y con el pie. El disparo, el regate y la percusión. Técnicas defensivas: la recepción y el placaje. Especialización en un equipo de rugby. Delanteros y tres cuartos. Principios fundamentales del juego: avanzar, dar soporte, continuidad y presión. ¿De dónde viene el rugby? El torneo de las Seis Naciones.

	actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	
EL HOCKEY	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	El Hockey. Reglamento básico. Fundamentos del ataque: el tiro, el pase, la parada y la conducción. El uno contra uno en ataque. Acciones para desmarcarnos del defensor: pasar y cortar y las fintas. Fundamentos para defender: el uno contra uno en defensa. Juego en equipo: balance rápido, espacios y defensa en equipo. Historia del hockey.
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos	Reglamento básico del fútbol sala.

EL FÚTBOL-SALA	técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	Objetivos, faltas e incorrecciones. Acciones y técnicas de ataque: el disparo, el golpe de cabeza, el pase, la recepción, la conducción y el regateo. Acciones y técnicas de defensa: el marcado, la interceptación y la entrada. Táctica del juego en equipo. Sistemas de ataque: estáticos, rotacionales, directas y contraataque. Sistemas de defensa: individual, zonal y mixto. Especialización en un equipo de fútbol sala. Portero, defensa libre, alas y pivote. ¿De dónde viene el fútbol sala?
BALONCESTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.*	Reglamento básico. Fundamentos o acciones para atacar. Fundamentos o acciones para defender. Juego en equipo.

	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.*	
VOLEIBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.*	Recordamos el reglamento básico. La técnica. La tácticas del juego en equipo.

	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	
BAILES DE SALÓN	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Fundamentos del baile de salón: posición básica, paso básico y las figuras. Bailes estándar: vals vienés, vals inglés, slow fox, quickstep y tango. Bailes latinos: rumba, samba, cha-cha-cha y jive. Los pasos iniciales del baile. Bailes modernos: danza africana contemporánea, hip hop, bollywood, capoeira. Historia de los bailes de salón y beneficios de su práctica. Aspectos históricos de los bailes de salón.
LA BICICLETA	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Partes de la bicicleta y mantenimiento básico. Puntos de revisión y limpieza. Técnica básica. La posición de conducción y el cambio de marchas. Normas de uso. La bicicleta como vehículo. Historia de la bicicleta. Las ruedas y los piñones.
MALABARES	1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Definición de coordinación y su funciona-miento Tipos de Coordinación

2.	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 2. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Trabajar y mejorar la coordinación La agilidad y el equilibrio: definición y tipos
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ORIENTACIÓN	2.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Actividades de agua y tierra. Respeto al medio ambiente. Excursiones y senderismo. Definición y tipología de actividades en la naturaleza Definición y tipología de actividades en la naturaleza Fundamnentos técnicos.

CONCRECIÓN 4º ESO

	Criterios de evaluación	**Contenidos**
HABITOS SALUDABLES Y NOCIVOS	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.*	Salud y condición física. Hábitos, rutinas y costumbres. Los hábitos saludables y los sistemas y aparatos: locomotor, cardiovascular y circulatorio, respiratorio, nervioso y digestivo. Hacer ejercicio como hábito. Hábitos nocivos y actividades poco saludables: el tabaco, el cannabis, el alcohol, dormir poco.

		Trastornos que afectan la salud.
CALENTAMIENTO	*6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.* 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.*	El calentamiento general. Partes del calentamiento. El calentamiento específico. Estructura: fase general, fase específica y fase técnica. Duración e intensidad. Consejos sobre el calentamiento. Duración del calentamiento.
SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENA-MIENTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. *9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.* 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	¿Qué es el entrenamiento? Los objetivos del entrenamiento físico. La evolución de las C.F. Los principios del entrenamiento. Sistemas de entrenamiento. Beneficios y planificación del entrenamiento.
	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de	Salud y condición física. Hábitos, rutinas y costumbres.

HÁBITOS SALUDABLES Y NOCIVOS	auto exigencia en su esfuerzo. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.*	Los hábitos saludables y los sistemas y aparatos: locomotor, cardiovascular y circulatorio, respiratorio, nervioso y digestivo. Hacer ejercicio como hábito. Hábitos nocivos y actividades poco saludables: el tabaco, el cannabis, el alcohol, dormir poco. Trastornos que afectan la salud.
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA DIETA	*4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.*	Cambios históricos en nuestra dieta. La alimentación en la adolescencia. El equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico diario. Nutrientes necesarios. Vitaminas y Minerales. Los nutrientes y su función. Organización de los menús: desayuno, almuerzo y cena. La pirámide de los alimentos. La alimentación y la actividad física. Hábitos saludables en relación a la comida.
LA RESISTENCIA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Resistencia aeróbica y anaeróbica. Factores que determinan la resistencia. El mecanismo energético del cuerpo. Resistencia anaeróbica y aeróbica. Los conceptos de déficit y deuda de oxígeno. La zona de actividad física saludable. Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia: continuos y fraccionados. Métodos para valorar la resistencia y efectos

	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	de su entrenamiento. Los orígenes de la Maratón.
LA FUERZA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Conocimiento del concepto de fuerza y sus beneficios para el cuerpo. Clasificación del tipo de fuerzas (fuerza máxima, fuerza-resistencia y fuerza explosiva). Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios individuales y colectivos para la mejora de la fuerza. Conocimiento de acciones motrices para el desarrollo de la fuerza. Realización de una sesión de entrenamiento de fuerza.
LA FLEXIBILIDAD	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las	La flexibilidad. Definición y factores que la condicionan. Reflejo del estiramiento o miotático. Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad estáticos. La técnica de estiramiento-contracción-relajación. Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad dinámicos. Frecuencia del entrenamiento y efectos sobre nuestro cuerpo.

	características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
LA VELOCIDAD	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Definición de velocidad Factores que intervienen en la velocidad Trabajar y mejorar la velocidad
LA POSTURA CORPORAL	*4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	¿Qué es la posición corporal? La columna vertebral. La posición de pie. Músculos tónicos y fásicos. La zona lumbar. Estiramientos y tonificación. Recomendaciones para la posición cuando estamos sentados y para dormir. La postura corporal óptima. Factores que influyen en la postura corporal. Actividades y hábitos para cuidar la espalda. La respiración y la posición corporal. Las contracturas en el cuello.

BALONCESTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.*	Reglamento básico. Fundamentos o acciones para atacar. Fundamentos o acciones para defender. Juego en equipo.
YOGA Y RELAJACIÓN	*4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	¿Qué es la relajación y para qué sirve? La respiración. Métodos de relajación. El yoga. Pranayama. Asanás. Vinyasa Krama.

1ºAUXILIOS	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.*	Concepto y objetivo. Principios del socorrismo y esquema de actuación. Reanimación cardiopulmonar básica. Posturas de seguridad. Afecciones mas comunes en la actividad física. El botiquín.
LA COMPETICIÓN	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. *8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.* *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.*	¿Qué es la competición? Las primeras competiciones deportivas. Formas de organización: liga, eliminatoria, eliminación doble, sistema mixto. Pros y contras de la competición. Los valores positivos de la competición y los peligros de excluir los menos capaces y justificar sólo la victoria. Juego limpio o fair play. El código del juego limpio. Abebe Bikila y los maratones de 1960 y 1964. Ben Johnson y el dopaje.
ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las*	¿Qué es la actividad gimnástica? Características de la actividad gimnástica. Modalidades. Gimnasia para todos . Acrosport.

	adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
EL RUGBY	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* *5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.* 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.*	El rugby: cómo se juega? Reglas básicas del juego. La técnica. Especialización en un equipo de rugby. ¿De dónde viene el rugby?

JUEGOS Y DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA: EL TENIS, PADEL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	TENIS ¿Cómo se juega? La técnica Progresión de ejercicios de aprendizaje. Juegos técnicos. PADEL Reglas básicas, la técnica Medios técnico tácticos individuales. La táctica. La práctica. Historia.
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Recordamos el reglamento básico. La técnica. La tácticas del juego en equipo.

VOLEIBOL	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.* 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	
EL FÚTBOL-SALA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Reglamento básico del fútbol sala. Objetivos, faltas e incorrecciones. Acciones y técnicas de ataque: el disparo, el golpe de cabeza, el pase, la recepción, la conducción y el regateo. Acciones y técnicas de defensa: el marcado, la interceptación y la entrada. Táctica del juego en equipo. Sistemas de ataque: estáticos, rotacionales, directas y contraataque. Sistemas de defensa: individual, zonal y mixto. Especialización en un equipo de fútbol sala. Portero, defensa libre, alas y pivote. ¿De dónde viene el fútbol sala?

EL HOCKEY	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	El Hockey. Reglamento básico. Fundamentos del ataque: el tiro, el pase, la parada y la conducción. El uno contra uno en ataque. Acciones para desmarcarnos del defensor: pasar y cortar y las fintas. Fundamentos para defender: el uno contra uno en defensa. Juego en equipo: balance rápido, espacios y defensa en equipo. Historia del hockey.
JUEGOS Y DEPORTES DE PLAYA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Historia. Reglas básicas. Cómo se juega, normas Técnicas, tipos y tácticas.

	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	
DEPORTES URBANOS	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Origen. Características. Modalidades. ¿Cómo lo podemos hacer? Consejos.
	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas,	Fundamentos.

BAILES DE SALÓN	utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.* 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas	Tipos de baile. ¿Cómo podemos empezar a bailar? Bailes modernos. ¿De dónde provienen los bailes de salón?? Beneficios.
SALIDAS A LA NATURALEZA ORIENTACIÓN	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Actividades en torno a las excursiones. El equipo. Técnicas básicas de orientación. Mapas: interpretación y uso. Preparamos un itinerario. ¿Como tengo que caminar? Preparación física y nutrición. ¿qué hacer si estalla una tormenta electrica?
	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Partes de la bicicleta . Mantenimiento básico. Técnicas básicas. La posición de conducción y el cambio de marchas. Normas de uso.

LA BICICLETA	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas	La bicicleta como vehículo. Historia de la bicicleta.
ESCALADA	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas.	Los nudos Los elementos de seguridad y las características básicas de la escalada. Fundamentos técnicos.
	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Las diferentes modalidades de los deportes invernales y sus características básicas. Conocer las técnicas básicas del esquí.

LOS DEPORTES INVERNALES	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptada 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas	
LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas	Las diferentes modalidades de los deportes náuticos y sus características básicas. La seguridad.

DEPORTE Y SALUD, 2º DE ESO (Durante el curso 2020-2021 no se ha ofertado la optativa)

	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-ex-	Definición y cualidades del juego. Juego y

LOS JUEGOS.	presivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo *exposiciones y argumentaciones de los mismos.* 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	deporte. Tipologías de juego. Juegos tradicionales y alternativos. Beneficios del juego.
DEPORTES. Y HABILIDADES MOTRICES.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Definición de deporte. Clases de deportes. Iniciación a los deportes. Habilidades motrices. Concepto de deportes de equipo.

GIMNASIA ARTÍSTICA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	La práctica. La técnica. Historia.
BALONCESTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes	Historia. Reglas básicas. Medios técnico tácticos individuales. Medios tácticos colectivos. Sistemas de juego.

	de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
EL VOLEIBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Voleibol Un poco de historia. ¿cómo se juega? La técnica y la tactica.
EL BEISBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades	Beisbol Un poco de historia. ¿cómo se juega? La técnica y la tactica.

	físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
JUEGOS Y DEPORTES DE PLAYA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Historia. Reglas básicas. Cómo se juega, normas Técnicas, tipos y tácticas.

DEPORTE Y SALUD, 3º DE ESO

HÁBITOS	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	Salud y condición física. Hábitos, rutinas y costumbres. Los hábitos saludables y los sistemas y

SALUDABLES Y NOCIVOS	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	aparatos: locomotor, cardiovascular y circulatorio, respiratorio, nervioso y digestivo. Hacer ejercicio como hábito. Hábitos nocivos y actividades poco saludables: el tabaco, el cannabis, el alcohol, dormir poco. Trastornos que afectan la salud.
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA DIETA	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	Cambios históricos en nuestra dieta. La alimentación en la adolescencia. El equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico diario. Nutrientes necesarios. Vitaminas y Minerales. Los nutrientes y su función. Organización de los menús: desayuno, almuerzo y cena. La pirámide de los alimentos. La alimentación y la actividad física. Hábitos saludables en relación a la comida.
LA COMPETICIÓN	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	¿Qué es la competición? Las primeras competiciones deportivas. Formas de organización: liga, eliminatoria, eliminación doble, sistema mixto. Pros y contras de la competición. Los valores positivos de la competición y los peligros de excluir los menos capaces y justificar sólo la victoria. Juego limpio o fair play. El código del juego limpio. Abebe Bikila y los maratones de 1960 y 1964. Ben Johnson y el dopaje.
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas	El rugby: cómo se juega? Objetivos y formas de puntuar.

EL RUGBY	propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. *11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.*	Reglas básicas del juego. Técnicas de ataque: lateral con dos manos, de mano en mano y con el pie. El disparo, el regate y la percusión. Técnicas defensivas: la recepción y el placaje. Especialización en un equipo de rugby. Delanteros y tres cuartos. Principios fundamentales del juego: avanzar, dar soporte, continuidad y presión. ¿De dónde viene el rugby? El torneo de las Seis Naciones.
EL FÚTBOL-SALA	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las	Reglamento básico del fútbol sala. Objetivos, faltas e incorrecciones. Acciones y técnicas de ataque: el disparo, el golpe de cabeza, el pase, la recepción, la conducción y el regateo. Acciones y técnicas de defensa: el marcado, la interceptación y la entrada. Táctica del juego en equipo. Sistemas de ataque: estáticos, rotacionales, directas y contraataque. Sistemas de defensa: individual, zonal y mixto. Especialización en un equipo de fútbol sala. Portero, defensa libre, alas y pivote. ¿De dónde viene el fútbol sala?

	mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENA-MIENTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. *4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.* 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. *9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.* 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	¿Qué es el entrenamiento? Los objetivos del entrenamiento físico. La evolución de las C.F. Los principios del entrenamiento. Sistemas de entrenamiento. Beneficios y planificación del entrenamiento.
BALONCESTO	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades	Historia. Reglas básicas. Medios técnico tácticos individuales. Medios tácticos colectivos. Sistemas de juego.

	físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	
EL VOLEIBOL	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Voleibol Un poco de historia. ¿cómo se juega? La técnica y la tactica.

Los contenidos y criterios de evaluación marcados en naranja son aquellos que no se pueden desarrollar durante el curso 2020/2021 por la situación especial en la que nos encontramos, ya que son incompatibles con los procedimientos de actuación según la normativa COVID-19

Temporalización.

1º DE E.S.O.

PRIMER TRIMESTRE: 25 sesiones

Condición Física: 9

Juegos y deportes: 9

Actividades en el Medio Natural: 2

Controles y teoría: 5 sesiones.

SEGUNDO TRIMESTRE: 22 sesiones

Juegos y Deportes: 19

Controles y teoría: 3 sesiones.

TERCER TRIMESTRE: 22 sesiones

Juegos y Deportes: 14 sesiones.

Expresión Corporal: 5 sesiones.

Controles: 3 sesiones

2º DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE. 25 sesiones

Condición Física: 9 sesiones.

Juegos tradicionales y alternativos: 1 sesiones.

Deportes colectivos: 11 sesiones.

Controles: 4 sesiones.

2º TRIMESTRE: 22 sesiones

Juegos y Deportes: 18 sesiones.

Orientación: 2 sesiones.

Controles: 2 sesiones.

3º TRIMESTRE: 22 sesiones.

Juegos y Deportes: 15 sesiones.

Expresión Corporal: 5 sesiones.

Controles: 2 sesiones.

3º DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE: 25 sesiones

Condición Física: 9 sesiones

Juegos y deportes: 14 sesiones.

Controles: 2 sesiones.

SEGUNDO TRIMESTRE: 22 sesiones

Juegos y Deportes: 18

Actividades en el Medio Natural: 2 sesiones.

Controles: 2 sesiones.

TERCER TRIMESTRE: 22sesiones.

Juegos y deportes: 14 sesiones.

Expresión Corporal: 5 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

4º DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE: 25 sesiones

Condición Física: 9 sesiones

Deportes colectivos: 9 sesiones.

Actividades en el Medio Natural: 5 sesiones.

Controles: 2 sesiones.

SEGUNDOTRIMESTRE: 22 sesiones

Deportes individuales y colectivos: 13 sesiones.

Deportes de raqueta: 6 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

TERCER TRIMESTRE: 22 sesiones

Deportes colectivos: 15 sesiones.

Expresión Corporal: 5 sesiones.

Controles: 2 sesiones

DEPORTE Y SALUD 2º DE ESO

PRIMER TRIMESTRE. 25 sesiones

Juegos tradicionales y alternativos: 8 sesiones

Deportes colectivos: 12 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

2º TRIMESTRE: 22 sesiones

Deportes individuales: 9 sesiones.

Deportes de raqueta: 10 sesiones.

Pruebas: 3 sesiones.

3º TRIMESTRE: 22 sesiones.

Deportes de raqueta: 6 sesiones.

Actividades de nutrición: 5sesiones.

Deportes de lucha: 5 sesiones.

Controles: 3 sesiones.: sesiones.

Deportes Individuales: 7 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

TERCER TRIMESTRE: 22 sesiones

Deportes Colectivos: 6 sesiones.

Deportes Alternativos: 3 sesiones.

Deportes de raqueta: 6 sesiones

Danza y Dramatización: 4 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

DEPORTE Y SALUD 3º DE ESO

PRIMER TRIMESTRE. 25 sesiones

Juegos predeportivos: 4 sesiones

Condición Física: 4

Deportes colectivos: 14 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

2º TRIMESTRE: 22 sesiones

Deportes individuales: 7 sesiones.

Deportes de raqueta: 11 sesiones.

Pruebas: 3 sesiones.

3º TRIMESTRE: 20 sesiones.

Deportes de raqueta: 6 sesiones.

Actividades de competición: 11 sesiones.

Controles: 3 sesiones.

Los contenidos y el número de sesiones en cada bloque de contenidos pueden cambiar de por necesidades de programación o confinamiento.

12. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL

En la sociedad actual las relaciones entre comunicación, deporte y salud, sus sinergias, son cada vez mas estrechas. La atención desmesurada que los medios de comunicación les prestan, así como la responsabilidad en la construcción de los valores relacionados con ellos corresponde a las características de una sociedad en la que la influencia que ejercen dichos medios en la Educación, especialmente la televisión y la prensa, es cada vez mayor. En ese sentido la contribución que el ámbito aporta al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, puede ir dirigida, por un lado, a la aproximación terminológica especifica del deporte, la actividad física y la salud.

En las clases se fomentará el desarrollo de la lectura comprensiva con el estudio de los temas correspondientes y se pedirán resúmenes de algunos de estos.

13. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

1º ESO

El alumnado manifiesta numerosas lagunas de conocimiento en relación a los contenidos de la materia de Educación física.
Confunden los conceptos de calentamiento y aparato locomotor, desconocen sus funciones y las características del mismo
Identifican algunas capacidades Físicas confundiendo la funcionalidad de las mismas.
En general todos conocen varios deportes y sólo un 30 % del alumnado practica alguna actividad física de manera habitual tres veces por semana.
Son pocos los alumnos que demandan nuevos aprendizajes y experiencias prácticas relacionadas con la materia.
1ºESO B y E son los que tienen menos conocimientos sobre la materia.
En el ámbito práctico nos encontramos con alumnos que no están acostumbrados/as a la realización de actividad física habitual, les falta trabajo de coordinación y habilidades básicas, su condición física es baja y un gran número de alumnos/as no practican ningún deporte.
Aunque son alumnos revoltosos en general muestran buena predisposición en clase y se muestran muy participativos.

2º ESO

Identifican los diferentes tipos de calentamiento y conocen las capacidades físicas básicas así como algunos de los métodos de mejora por con muchas confusiones.
En general los resultados obtenidos son muy similares en los diferentes grupos de 2º. Siendo 2º D y E los grupos que presentan un nivel ligeramente inferior.
En general conocen los hábitos de prácticas higiénicos.
Muestran gran confusión en relación a las pautas básicas de la alimentación y los hábitos saludables relacionados con la vida diaria y la práctica deportiva.
Conocen diferentes modalidades deportivas y casi el 50 % del alumnado practica alguna actividad física al menos dos veces por semana.
Respecto a las normas de las diferentes disciplinas deportiva, las confunden o desconocen.
Desconocen las características de las actividades expresivas y confunden o desconoces las técnicas básicas de los primeros auxilios.

3º ESO

En este nivel educativo hay un mayor conocimiento de los contenidos conceptuales, saben que es el calentamiento y como realizarlo, tienen nociones básicas de las cualidades físicas aunque muchos de ellos las confunden. Son capaces de diferenciar los deportes colectivos de los individuales así como las reglas básicas de algunos. Sabrían hacer uso de los primeros auxilios en caso de necesidad y no tienen muy claro las actividades que se desarrollan en el medio natural.
El porcentaje alumnos/as que realiza actividad física de forma habitual se mantiene o mejora en relación al curso de 2º de ESO.
Son alumnos que muestran muy buena predisposición para la práctica de actividad física y deportiva y tienen muy buena actitud en clase.

4º ESO

Son alumnos que muestran una actitud muy positiva hacia la asignatura y son pocos alumnos los que muestran una cierta desgana de cara al trabajo física en el aula.
En este nivel educativo hay un mayor conocimiento de los contenidos conceptuales, saben que es el calentamiento y como realizarlo, conocen las las cualidades físicas pero no saben como entrenarlas. Son capaces de diferenciar los deportes colectivos de los individuales así como las reglas básicas de algunos. Sabrían hacer uso de los primeros auxilios en caso de necesidad. Conocen las actividades que se desarrollan en el medio natural pero no tienen muy claro como realizar una carrera de orientación y no saben lo que es la cabuyeria, aunque conocen actividades se expresión corporal no están muy motivados en su desarrollo.
Hay un buen grupo de alumnos que realiza actividad física con frecuencia ya sea de acondicionamiento físico o deportivo y que están muy motivados en las clases el porcentaje de alumnas que realizan actividad física disminuye en relación a los chicos pero tienen muy buena actitud en clase. En general son grupos muy trabajadores y activos en clase

ACTIVIDADES DE MEJORA

La Evaluación inicial, nos marca el punto de inicio de nuestra programación. Es a partir de esta realidad detectada y teniendo como referentes de la programación didáctica los criterios de evaluación y sus estándares relacionados, para la adquisición de las capacidades, desarrollamos todas y cada una de las diferentes unidades didácticas de la presente programación. Documento de trabajo que recoge las líneas directrices de nuestra actividad docente.

Pautas de actuación:

- Incentivar el conocimiento de la materia a través de macroproyectos y nuevas unidades didácticas más cercanas a las realidades del alumnado.
- FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, intentando que interioricen lo importante que en esta situación en la que nos encontramos tener una buena condición física para poder hacer frente a la enfermedad.
- Confeccionar nuevas formas de aprendizajes en las que el alumnado sea el eje y diana de las actividades de enseñanza y de las de aprendizaje, que aprenda a trabajar con autono mía y responsabilidad.
- Utilización de materiales digitales atractivos para el desarrollo de los contenidos.
- Actividades inrterdisciplinares que permitan al alumnos relacionar los contenidos de las diferentes asignaturas.

- Implicar en el proceso de evaluación al alumnado.

14. ACTIVIDADES PUNTUALES

Día de Andalucía.

Los alumnos buscarán biografías de personajes ilustres andaluces relacionados con el deporte.

Día de Europa.

Se realizará una lista de los deportes y competiciones
que se desarrollan e Europa, analizando su transcendencia a nivel internacional.

Día de la Constitución.

Análisis de algunos artículos de la Constitución relacionados directamente con la práctica deportiva.

15. PROGRAMACIÓN EN CASO DE CONFINAMIENTO.

Este año 2020/2021 se presenta atípico por la situación tan especial y delicada que vivimos. Desde esta programación el departamento de E.F pretende que el alumnado fomente estilos de vida saludables y que sepa e interiorice la importancia que tiene la actividad física y unos buenos hábitos alimenticios para poder hacer frente a esta enfermedad. Intentaremos que el alumnado consiga los objetivo y las competencias clave desarrollando actividades que impliquen un trabajo de investigación como forma de acercarlos a la realidad actual y creando una conciencia social que le permita crecer como personas.

15.1. BLOQUES DE CONTENIDOS.

1ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados la vida cotidiana. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud en casa y en familia con adaptación del trabajo a la situación de confinamiento

Bloque 3. Juegos y deportes.

Se hará actividades dentro del ámbito cognitivo sobre: Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. L Reglamento básico de los deportes colectivo trabajados, Trabajos sobre juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.
Conocer espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

2ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable y en familia. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Conocimientos técnicos de las habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. Trabajos de investigación sobre juegos populares y tradicionales y juegos alternativos y predeportivos.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Conocer las técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

3ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración de calentamientos aplicados a una actividad física específica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas Actividades de investigación sobre juegos populares y tradicionales, juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. Trabajos sobre el Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual como por ejemplo danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

4ºESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas Actividades de investigación sobre juegos populares y tradicionales, juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. Trabajos sobre el Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Creación y realización individual de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Cabuyeria. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

15.2 EVALUACIÓN

15.2..1 Principios de Evaluación.

El objetivo de la evaluación debe ser orientativo tanto para el profesor en cuanto a estilos y técnicas de enseñanza, recurso didácticos, adaptaciones, especialización y en todo lo referente a sus competencias docentes. Para el alumno en cuanto a posibilidades de mejora, diversificación, progresión…

15.2.2 Criterios de Calificación.

Los alumnos obtendrán la calificación según tres ámbitos: cognitivo, motriz y afectivo - social.

Ámbito motriz: En caso de confinamiento el peso de los estándares principales relacionados con este ámbito será del 30% de su calificación.
Tendremos en cuenta: el nivel de ejecución del alumno (rúbrica),en aquellos contenidos que podemos evaluar en esta situación como son actividades de condición física, cabuyería, expresión corporal, malabares..., se evaluará tambien la progresión y predisposición que manifieste el alumnado en el desarrollo de las sesiones telematicas de educación física.

Ámbito cognitivo: En este apartado el peso de los estándares relacionados con este ámbito será del 60% en su calificación.
Además de los criterios de Evaluación y los estándares relacionados con los mismos.

Si a un alumno copia en un examen este será calificado con un 1, con lo cual tendría suspensa la evaluación. Tal medida, está subestimada en última instancia a criterio del profesorado y del departamento.

Ámbito Afectivo-social: El peso de los estándares secundarios relacionados con este ámbito será del 10% en su calificación.
Se valorará teniendo en cuenta la participación del alumno en las actividades telemáticas, presentación de trabajos en las fechas planificadas y buena predisposición en las clases telemáticas.

Las adaptaciones curriculares para el alumnado que no puede realizar actividad física se basan en los ámbitos cognitivos y socio-afectivos, difícilmente asimilables sin el soporte teórico adecuado. Así pues, los contenidos conceptuales será el principal medio de aprendizaje de los alumnos y alumnas, con adaptaciones curriculares en el área de Educación física con dificultades motrices, que les impiden acceder al aprendizaje de muchos procedimientos. En estos casos el alumno presentará al final del trimestre una libreta con los contenidos procedimentales que se han desarrollado y realizara las pruebas teóricas

MÍNIMOS NECESARIOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El departamento de Educación Física considera que para que un alumno o alumna apruebe la asignatura de Educación Física debe superar el 50 % de LOS CONTENIDOS DEL TRIMESTRE y el 50 % de los ESTÁNDARES de cada CONTENIDO.

Informe a las familias.

Las familias serán informadas en las evaluaciones trimestrales del desarrollo de los objetivos, en el caso de que estos no sean superados se entregará en cada trimestre un informe de Dificultades y Medidas que el alumno deberá tener en cuenta.

En el caso de que sea necesario informar de otros aspectos del Currículo se realizará por medio del tutor y en casos puntuales sera el propio profesor el que se ponga en contacto con la familia.

15.2.3 Instrumentos de Evaluación.

La evaluación debe ser una regulación del proceso educativo, debe ir orientada tanto al alumno como al profesor y debe dar lugar a que se produzcan correcciones en los dos niveles.

El alumno debe conocer los objetivos que se plantean para la evaluación, estar de acuerdo y por tanto responder a ellos, su evaluación la irá perfilando y conociendo durante el curso pero es tarea del profesor informar sobre el progreso y las posibilidades. Debe ser totalmente individualizado.

El objetivo de la evaluación debe ser orientativo tanto para el profesor en cuanto a estilos y técnicas de enseñanza, recurso didácticos, adaptaciones, especialización y en todo lo referente a sus competencias docentes. Para el alumno en cuanto a posibilidades de mejora, diversificación, progresión…

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones en relación a la evaluación del alumno *en el punto decimo segundo de la instrucción 10/2020, de 15 de junio.*

- *Se deberá contar con instrumentos de evaluación muy variados*

- *Se hará una valoración proporcional de los elementos básicos de cada etapa: elementos del curriculum, seguimiento del aprendizaje, producción de tareas y trabajos, participación en las herramientas de comunicación y realización de pruebas de evaluación acordes a un enfoque práctico, instrumentos que deberán ser válidos tanto para la docencia presencial como no presencial.*

- *Se deberá utilizar diferentes estrategias de evaluación (combinar pruebas presenciales con telematicas, exposiciones orales por videoconferencia, cuestionarios on line, actividades escritas, etc)*

- *Se atenderá prioritariamente a la madurez académica del alumnado respecto de los objetivos y las competencias clave.*

- *Se valorará el aprovechamiento del alumnado y los logros de aprendizaje recopilando evidencias y registros del seguimiento de la tareas.*
- *Se registrarán observaciones con la evidencias obtenidas, identificando los aspectos adquiridos y los que presentan más dificultades.*

- *Se utilizarán diferentes instrumentos (tales como cuestionarios,formularios, presentaciones, exposicionesorales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas, portfolio entre otros) ajustados a los criterio de evaluación y a las características del alumnado.*

- *El profesorado evaluará los aprendizajes del alumnado y su propia práctica docent, la eficacia de la metodología utilizada en el caso de la enseñanza. presencial y no presencial. Si los aprendizajes se evidencian muy inferiores a los habituales, se estudiarán los motivos y se implantarán otras metodologías.*

- *Recogerán actividades interdisciplinares de educación y promoción para la salud que se diseñen para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud y de la comunidad educativa, contempladas en el punto correspondiente de su Protocolo de actuación COVID-19*
  (Instrucción quinta de las instrucciones de 6 de julio de 2020) (Apartdo 10 del documento "Medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de salud COVID-19, de la Consejería de Salud y Familia de 29 de junio de 2020")

Los instrumentos de evaluación que usaremos son:

- Cuaderno del alumno
- Pruebas prácticas telemáticas
- Pruebas escritas y telemáticas
- Preguntas de clase
- Ficha de seguimiento del alumno.
- Rúbricas
- Autoevaluación del progreso
- Plataformas digitales.
- Videoconferencias.
- Portfolio

- Cuestionarios, formularios.
- Trabajos interdisciplinar.

7.4 Ponderación de los Criterios de Evaluación y Estándares de aprendizaje.

Para cuantificar objetivamente los aspectos anteriores, en el cuaderno del profesor se anotarán todos los criterios con los que mediremos el nivel de nuestro alumnado y con un modelo de **desarrollo curricular completamente integrado**, y esto significa que la asimilación o desarrollo de los diferentes elementos curriculares – objetivos, competencias, contenidos – se planificará y evaluará con los mismos criterios de evaluación.

Los criterios de evaluación y su relación con los cinco bloques de contenidos, y su potencial para desarrollar las competencias y los objetivos de la materia están expuestos en la programación. Los estándares evaluables son tipos de tareas que se deben planificar en el aula, y que se pueden usar para la evaluación tanto de todo el grupo, como de algunos de los alumnos o alumnas de manera selectiva y que se han elegido teniendo en cuenta que esta programación está adaptada a una situación de confinamiento y que en el momento que se retomen las clases presenciales se volverán a la programación oficial.

1º ESO EDUCACIÓN FÍSICA.

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO 20%	6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT/CAA/CSC	20	6.1 / 6.2
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica	40	4.4 / 4.1

	y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA		
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.CMCT/CAA/CSC/SIEP/	40	1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP/ 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	40 10 10	1.3 7.1 10.1
	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.CSC/CCL	20	9.2 / 9.3

HÁBITOS HIGIÉNICO Y SALUDABLES 50%	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	20 10	7.1 10.1 / 10.2
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/ 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y	40 5 5	1.3 7.2 10.1

	haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL / CD		
EXPRESIÓN CORPORAL 30%	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL/ CAA/ CSC/ SIEP/ CEC	10	2.1/2.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.2
	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CSC/CCL	10	9.1
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT/CAA/CSC	15	8.1 / 8.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.2

2º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO 20%	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT/CAA/CSC	5	6.2 / 6.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.2
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	40	4.1 /4.2 /*4.5* /4.6
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT/CAA/CSC/SIEP/	40	1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1

2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	30	4.2 / 4.3 / 4.4
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10	10.1
HÁBITOS HIGIÉNICO - SALUDABLES 50%	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo CMCT/CAA	20	5.3
	9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CSC/CCL	20	9.1 /9.3
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar		10.1

	información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.4 / 1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	5	10.1
EXPRESIÓN CORPORAL 30%	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL/CAA/CSC/SIEP/ CEC	10	2.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y acep-	10	7.1

	tando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP		
	9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo CMCT/CAA/ CSC.	10	9.3
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.CEC/CAA/CSC	10	8.1 / 8.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1

3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
LA SESIÓN Y EL CALENTAMIENTO 20%	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.CMCT/CAA/CSC	10	6.2 / 6.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social		

	facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.2
CONDICIÓN FÍSICA 40%	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT/CAA	40	4.4 / 4.1
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	10.1

HÁBITOS HIGIÉNICO – SALUDABLES 50%	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo CMCT/CAA	20	5.1 /5.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL/CD	10	10.1
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 50%	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas CMCT/CAA/CSC/SIEP	40	1.1 / 1.4 /1.3
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los	5	10.1

	mismos. CCL/CD		
EXPRESIÓN CORPORAL 30%	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL/CAA/CSC/SIEP/ CEC	10	2.1
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CMCT/CAA/ CSC.	10	9.3
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	15	8.1/8.2
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIEP	5	7.1

4º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

1º EVALUACIÓN			

BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	CRIT.EVAL	%	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA 60%	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT/CAA/CSC	20	6.2 / 6.1
	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT/CAA	20	5.1 / 5.2
	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT/CAA	20	4.1
DEPORTES 40%	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	20	1.3
2º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
DEPORTES 30%	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	40	1.1 / 1.3
	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT/CAA	10	4.6

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA 30%	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CAA	10	12.1
PRIMEROS AUXILIOS 40%	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	20	10.2
	5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT/CAA	10	5.3
	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CAA	10	12.1
3º EVALUACIÓN			
BLOQUES DE CONTENIDO (PESO EN %)	**CRIT.EVAL**	**%**	**ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**
	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT/CAA/CSC/ SIEP	20	1.1 /1.4 /1.3
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los		

DEPORTES 50%	medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	5	10.1
EXPRESIÓN CORPORAL 15%	2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL/CAA/CSC/SIEP/CEC	5	2.1 / 2.3
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1
	9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.CMCT/CAA/ CSC.	5	9.3
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 20%	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CEC/CAA/CSC	10	8.1 /8.2
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	10	7.1
	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en		

DEPORTES INNOVADORES 15%	la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL/CSD	5	103
	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT/CAA/CSC/SIEP	5	3.2
	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA/CSC/SIEP	5	7.1