

**CURSO
ESCOLAR
2019/2020**

IES MIGUEL
SERVET

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

INDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. MARCO NORMATIVO

3. OBJETIVOS GENERALES

3.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO

3.2. OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO

4. OBJETIVOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

4.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

4.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO

5. CONTENIDOS

5.1. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

6. JUSTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS UU.DD.

7. COMPETENCIAS CLAVE

7.1. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

7.2. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA MATERIA

7.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F. A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

8. DESARROLLO COMPETENCIAL-INTERDISCIPLINARIEDAD

9. METODOLOGÍA

9.1 ASPECTOS GENERALES.

9.2. LA EVALUACIÓN INICIAL.

9.3. ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

9.4. RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS.

10. EVALUACIÓN

10.1. EVALUACIÓN INICIAL.

10.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

10.3. RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

11. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

12. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

13. CONTENIDOS MÍNIMOS

13.1. CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

14. ALUMNOS CON NECESIDADES, MOTIVACIONES E INTERESES DISTINTOS

15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD - ATENCIÓN AL ACNEAE.

16. EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

16.1. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

17. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS PENDIENTES.

18. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN.

19. FOMENTO DE LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA – PLAN LECTOR.

20. ELEMENTOS TRANSVERSALES

21. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:

20.1. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

20.2. ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS EN EL STADIUM CASABLANCA.

20.3. BANCO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

20.4. BAILES DE SALÓN.

PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN Y COMUNICACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La asignatura de Educación Física sienta una base de conocimientos y experiencias que permiten posteriormente realizar cualquier actividad física con seguridad y eficacia, desarrollando las funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y del movimiento como los individuos se relacionan con los demás y con el entorno, creando unos hábitos de vida saludables y aumentando las posibilidades de actuación en su vida diaria y en su desarrollo personal y social.

La preocupación por la salud y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es el aspecto en el que más se incide a través de esta materia. A través de la Educación Física, el alumnado tiene la posibilidad de conocer los beneficios que la práctica habitual de actividad física tiene sobre nuestro organismo, y de adquirir los conocimientos, competencias y hábitos necesarios para realizar actividad física saludable de forma autónoma y en condiciones de seguridad. Así mismo, los alumnos y alumnas encontrarán en esta asignatura herramientas que les ayuden a desarrollar un pensamiento crítico acerca de los aspectos que rodean a la actividad física, especialmente de aquellos que vienen impuestos por la sociedad, las costumbres o los medios de comunicación (el culto al cuerpo, la tendencia hedonista, los cánones de belleza, los comportamientos violentos en el deporte...).

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

Las etapas de Educación secundaria obligatoria y bachillerato son, para el alumnado, etapas de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos. La Educación física puede ayudar en este proceso de maduración buscando que el alumno conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa cómo cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen entre iguales. Este aspecto está directamente relacionado con la educación en valores: la Educación física debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que

el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en clase, convivir con los demás, aprender y disfrutar jugando gane o pierda, plantearse retos o superar pequeñas frustraciones.

Otro aspecto importante de la materia es el de promover la práctica de actividad física entre el alumnado como forma de ocupación del ocio y del tiempo libre, dando a conocer la amplia oferta de actividades físicas y deportivas que se pueden practicar en clase, en el barrio, en cada pueblo o ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra Comunidad Autónoma.

Se considera igualmente esencial que, al final de la Enseñanza Secundaria y del Bachillerato, los alumnos y alumnas estén informados de las diferentes posibilidades de formación relacionadas con la actividad física y el deporte, bien a través de las enseñanzas de régimen especial y los ciclos formativos de formación profesional o bien a través de los grados universitarios, así como de las salidas que el mundo laboral ofrece en este ámbito.

Desde esta materia se puede contribuir, finalmente, a la transmisión de la cultura y tradiciones aragonesas a través de las danzas y los juegos tradicionales, y facilitar el conocimiento de nuestra comunidad dando a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas y deportivas que se pueden practicar en clase, en el barrio, en nuestra ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra comunidad autónoma.

La programación didáctica constituye un instrumento de planificación curricular específico y su finalidad es la de facilitar la labor docente, asegurando la coherencia entre las intenciones educativas del profesorado y la puesta en práctica en el aula, sirviendo como instrumento de planificación, desarrollo y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, ofreciendo el marco de referencia para organizar las medidas de atención a la diversidad y proporcionando elementos de análisis para la evaluación del proyecto educativo, de las concreciones de los currículos y de la propia práctica docente.

Para la realización de su programación, el Departamento de Educación Física ha tenido en cuenta el **Proyecto Educativo del Centro**, el **Proyecto Curricular de Etapa** y el **Reglamento de Régimen Interno**, desarrollando el currículo establecido en la **Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la

Comunidad Autónoma de Aragón, y la **Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

La Educación Física en la E. S. O. debe contribuir al logro de los objetivos generales de etapa y, para ello, no basta con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal.

La Educación Física en el Bachillerato está orientada fundamentalmente a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices y en la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física como forma de ocupación del ocio. En esta etapa, y teniendo en cuenta las finalidades atribuidas al bachillerato, este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus necesidades motrices. Para ello es necesario completar los conocimientos referidos al “saber” con los relativos al “saber hacer” de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la EF sin olvidar nunca su marcado carácter práctico.

En todos los niveles de enseñanza, tendremos presente que la estructura del currículo de nuestra materia se realiza a través de unos objetivos que están directamente relacionados con las competencias básicas que incorpora la normativa educativa.

Durante los cuatro años de la educación secundaria obligatoria se pasará de forma gradual de actividades más sencillas y lúdicas a formas más complejas y reglamentarias. Será en el primer curso de Bachillerato cuando los alumnos y alumnas mostrarán un grado de autonomía cada vez mayor tras afianzar los conocimientos necesarios relativos a cada uno de los bloques de contenidos trabajados en ambas etapas.

Nuestro área utiliza métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socio afectivas del alumnado, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, aseguran el desarrollo de la juventud en cada uno de los ámbitos: intelectual, afectivo y social.

Los principios metodológicos de esta programación están en consonancia con los criterios establecidos para el área de EF en el Currículo Oficial. Tendrán en cuenta fundamentalmente el papel activo del alumnado como factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares. Los alumnos y alumnas serán el centro del proceso de enseñanza - aprendizaje, por lo que deberán reflexionar y ser conscientes de sus aptitudes y limitaciones, progresos y dificultades, así como de los objetivos a alcanzar. El profesorado deberá contribuir al aprendizaje del alumnado facilitando las tareas, buscando estimular y motivar, creando un clima de respeto en el grupo, evitando discriminaciones de todo tipo y adaptándose a su realidad educativa.

Los contenidos son un elemento del Proyecto Curricular de la Etapa y se adecúan a la normativa que establece el currículo de la ESO y del bachillerato así como a las características de los alumnos y al contexto socio-cultural del Centro. Se han elegido los contenidos en función de las instalaciones deportivas y material con los que contamos y en función del grado de aceptación de los alumnos y alumnas de las actividades propuestas con anterioridad y que además son tradicionales en el Instituto.

Planteamos nuestros objetivos desde la perspectiva de que el alumno debe conseguir una autonomía de acción dado que los contenidos a trabajar en clase tienen una continuidad tanto en el tiempo libre como en el cuidado de la salud y la calidad de vida.

Nuestros alumnos tienen una experiencia previa sobre las tareas que van a realizar lo que nos lleva a tener en consideración los aprendizajes previos que los alumnos poseen. Al comenzar cada curso escolar realizamos una Evaluación Inicial de los aprendizajes adquiridos por los alumnos en etapas anteriores, utilizando para ello pruebas específicas o de observación y valorando su desarrollo motriz y cognitivo, ya que los alumnos pueden tener un proceso de maduración muy diverso según factores sociológicos y bio-fisiológicos. Este análisis tiene por objeto adecuar el currículo a los alumnos y alumnas atendiendo a su diversidad y buscando la consecución de niveles de mejora de acuerdo a las capacidades individuales del alumnado. Aunque la materia es eminentemente práctica, resulta conveniente reforzar algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas escritas y trabajos.

Respecto a la estructura lógica de los contenidos, tanto en la etapa de Secundaria como en el Bachillerato, las secuencias de enseñanza y aprendizaje están condicionadas por una lógica interna de los contenidos. El aprendizaje se ordena desde lo global a lo específico y de la iniciación al perfeccionamiento.

Para que el aprendizaje sea funcional, pensamos que hay que dotar a los alumnos y alumnas de experiencias motrices muy diversas que puedan ser utilizadas a posteriori para reaccionar a estímulos de toda índole (incluso no previstos) y aplicar lo aprendido en muy diversas situaciones. Tratamos de enseñar a los alumnos/as todos los contenidos debidamente secuenciados en cada uno de los ciclos, valorando los factores motivación y selección de actividades, construyendo un itinerario deportivo a lo largo de los niveles de enseñanza cursados y reflexionando sobre:

- La globalidad de la propia actividad y su aplicación funcional.
- Los intereses de los alumnos y alumnas y el arraigo de las actividades elegidas en el Centro.
- La aplicabilidad de las actividades y su porqué para que el alumno pueda ir construyendo progresivamente sus propias actividades de enriquecimiento y mejora personal. En este sentido los contenidos referidos a conceptos nos ayudarán a conseguir esta finalidad educativa.
- La variedad de las propias actividades para favorecer una formación polideportiva y multifuncional.
- El factor motivación para favorecer cualquier tipo de aprendizaje.

Además, incidiremos en aquellas actividades que permitan el planteamiento y resolución de problemas y la búsqueda, selección y procesamiento de la información referida a dichas actividades con el fin de favorecer el desarrollo de los procesos cognitivos, la autorregulación y la valoración del propio aprendizaje.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás en todo tipo de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión. La actividad física y el deporte están presentes en todo el mundo y se rigen por el lenguaje

universal del movimiento, capaz de integrar culturas y costumbres, de favorecer el acercamiento de las gentes y promover la armonía en todo el planeta. Esta característica se puede aprovechar en las clases de EF para conectar con los alumnos que nos llegan cada día de otros países, culturas, razas, religiones, grupos sociales, estatus económicos y lenguas, e integrarlos en el grupo con naturalidad.

2. MARCO NORMATIVO

Esta programación ha sido elaborada de base en la siguiente normativa vigente:

- LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de mayo, modificada por la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad de la Enseñanza (en adelante LOMCE).
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico para la E.S.O. y el Bachillerato.
- 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.
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ORDEN EDU/849/2010, de 18 de marzo, por la que se regula la ordenación de la educación del alumnado con necesidad de apoyo educativo y se regulan los servicios de orientación educativa en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación.
- DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- ORDEN ECD/624/2018, de 11 de abril (BOA de 26 de abril), sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

3. OBJETIVOS GENERALES:

3.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La **Educación Secundaria Obligatoria** contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar 12 objetivos GENERALES DE LA ESO, establecidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, en los que se destacará por su íntima relación con la materia y con esta programación:

- 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.
- 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.
- 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.

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.

3.2. OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las siguientes capacidades, establecidas en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

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

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

4. OBJETIVOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

4.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades (**ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo**):

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

4.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO

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

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

5. CONTENIDOS:

Una vez establecidos los objetivos a alcanzar por medio de esta programación, se especifican los contenidos atendiendo a lo estipulado por la legislación vigente. Los contenidos para la E.S.O y el bachillerato quedan recogidos en 6 bloques:

Bloque 1. Acciones motrices individuales.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores.

A continuación se presenta la relación de los diferentes contenidos que se van a trabajar durante los distintos cursos, extraídos de los presentes en el apartado específico para la materia de Educación Física en la orden anteriormente citada.

1º ESO

Bloque 1 - Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2 - acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de las técnicas de las actividades elegidas. Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo..Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc. Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3 - acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa,

reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa,

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4 - acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados

en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc. Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto - Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en medio natural (excursiones, acampadas, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinen prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, orientación, etc.) y que conlleve la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 5 - acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.);

Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc. Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - gestión de la vida activa y valores.

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

2º ESO

Bloque 1- Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2- Acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas: juegos contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo

suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos.

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc. Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4- Acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc. --Orientación localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico,

vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); --Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); --Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob

de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. - Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores. Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...) Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,... Tecnología de la información y la comunicación: -Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

3º ESO

Bloque 1 - Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio,

coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2 - Acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas. Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque. Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente. Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc. Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3 - Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros),

desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4 - Acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.

Orientación: planos, balizas señales naturales.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

4º ESO

Bloque 1: Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite,

determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos

en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2 - Acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle

mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas. Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3 - Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos,

cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4 - Acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc. Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir

las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.). Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinarios con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

Conciencia de los efectos actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores. Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles. Alimentación saludable.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos).

1º DE BACHILLERATO

Bloque 1: Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad),

altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento.

Lanzamientos: diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia, comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo).

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo

Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos), saltos (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas, materiales en buen estado.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes. Posición de seguridad, deslizamientos (paso patinador), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer y levantarse. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas.

Bloque 2 - Acciones motrices de oposición.

Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior. Trabajo de mejora en la percepción y análisis de la situación, en la efectividad y velocidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico) y en la solución motriz (repertorio de elementos técnicos atendiendo a la eficacia y a la prevención de lesiones).

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

Actividades de desplazamientos, trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque, tocar, golpear y esquivar.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto.

Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos.

Actividades de cancha dividida de red: tenis, bádminton, raquetas, indiaca, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida.

Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...

Anticipación perceptiva, desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpe, efectos, secuencias de intercambio y la construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas, desplazar al adversario, atacar en zonas débiles). Trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas.).

Roles de trabajo: Organizador, anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del Centro con diferentes modalidades.

Bloque 3 - Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos.

Sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro.

Actividades de colaboración-oposición:

Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.

Actividades deportivas aplicadas a diferentes situaciones de práctica, incluida la competición.

Planificación y realización de diferentes juegos y deportes alternativos y recreativos.

Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.

Puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica deportiva.

Organización de competiciones deportivas

Roles de trabajo: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, entrenador...

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos.

Bloque 4 - Acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, la trepa, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas)

Actividades con adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y a veces variable (natural o reproducido).

Materiales de soporte ; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos.

Esquí nórdico: estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller

como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico),

Orientación: orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, carreras de orientación.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, petición de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...)

Proyectos de curso o centro: Desplazamientos con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo).

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores).

Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

Recursos para las danzas y bailes en el centro: danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales , conmemoraciones, exhibiciones, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas).

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación

Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.

Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.

Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .

Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.

Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.

La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.

La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.

Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.

Nutrición y actividad física saludable.

Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.

Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

5.1. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

De conformidad con lo establecido en la disposición adicional quinta de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, las Administraciones educativas fijarán anualmente el calendario escolar para secundaria, que comprenderá un mínimo de 175 días lectivos por curso. En este cómputo no se incluirán los días dedicados a pruebas extraordinarias.

El curso lectivo se divide en 40 semanas que, para el área de Educación Física y debido a que esta asignatura tiene una asignación temporal de 2 horas a la semana, la distribución en los tres trimestres se realizará de la siguiente manera (variará mínimamente en función de las festividades según el grupo):

- Primer trimestre: 24 horas lectivas.
- Segundo trimestre: 22 horas lectivas.
- Tercer trimestre: 23 horas lectivas.

Cada uno de los cuatro bloques de contenidos estarán mezclados e interrelacionados en los tres trimestres, aportando, de esta manera, una mayor diversidad, riqueza y un componente motivacional mayor, que se espera hagan de esta asignatura algo ameno y divertido, además de poseer gran valor educativo y formativo. A continuación se exponen las diferentes unidades didácticas distribuidas en los tres trimestres.

1º DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA		
PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	¡EN MARCHA Y A CALENTAR! (eval. inicial y calentamiento/V.Calma)	4
2	¡SOMOS UN EQUIPO! (deportes emergentes: datchball y pinfuvote)	6
3	RESISTIRÉ CONTROLANDO (CFB, salud, resistencia aeróbica, control del ritmo, músculos y huesos)	5
4	DANZAS TRADICIONALES ARAGONESAS	3
5	DEL COLPBOL AL RINGOL ” (juegos alternativos: colpbol y ringol)	6
SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
6	CAMINO AL VOLEIBOL (deportes de cancha dividida: smashball)	7
7	LUCHAMOS, NO NOS PEGAMOS (deportes de oposición: iniciación al judo)	7
8	¿GASOL O C.OUBIÑA? (aspectos comunes deportes de invasión: baloncesto)	8
TERCER TRIMESTRE (23 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
9	BUSCANDO EL NORTE (orientación y senderismo)	4
10	APRENDEMOS LA TRADICIÓN (juegos tradicionales)	5
*	RESISTO MEJOR - PRUEBA DE RESIST. II	2
11	¿SERÉ GARBIÑE O RAFA? (deportes con implementos: palas)	12

2º CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA		
PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	¡EN MARCHA Y A CALENTAR! (eval. inicial y calentamiento/ V.Calma II)	4
2	¡SOMOS UN EQUIPO! (Dep. alternativos: Ultimate / Indiaca)	4
3	RESISTIRÉ CONTROLANDO (salud, resistencia aeróbica, control del ritmo, zona de actividad, músculos y huesos)	6
4	FÚTBOL SALA (aspectos Téc./táct. y reglamentarios básicos)	10
SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
6	SALTOS, GIROS Y EQUILIBRIOS (habilidades gimnásticas)	8
7	VOLANDO VOY (bádminton)	8
8	DALE AL STICK (aspectos Téc./táct. y reglamentarios básicos del floorball)	6
TERCER TRIMESTRE (23 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
9	¡EXPRESATE! (dramatización)	5
10	TOUCHÉ (deportes de oposición: esgrima y esgrima escénica)	5
11	BUSCANDO EL NORTE (orientación y senderismo)	5
*	RESISTO MEJOR - PRUEBA DE RESIST. II	2
12	SOFTBOL (deportes con implementos: béisbol)	6

3º CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA		
PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	¡EN MARCHA Y A CALENTAR! (evaluación inicial, y calentamiento/ vuelta a la calma III)	4
2	¡SOMOS UN EQUIPO! (Deportes alternativos: pinfuvote)	4
3	RESISTIRÉ CONTROLANDO (salud, resistencia aeróbica, beneficios sistemas, músculos y huesos)	6
4	CAMINO AL VOLEIBOL (deportes de cancha dividida: smashball)	10
SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
5	A POR LA TRIPLE CORONA (juegos alternativos: rugby tag)	6
6	PIRÁMIDES EN EQUIPO (acrosport)	10
7	DALE A LA PALA (palas cántabras)	6
TERCER TRIMESTRE (23 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
8	RELÁAAAAAAJATE (técnicas de relajación)	4
9	CORRECAMINOS FLEXIBLES (velocidad/flexibilidad)	4
10	BAILANDO (latinos I, merengue, combareografía - coreografía grupal con combas)	6
*	RESISTO MEJOR - PRUEBA DE RESIST. II	2
11	SOFTBOL (deportes con implementos: béisbol)	7

4º CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA		
PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	¡EN MARCHA Y A CALENTAR! (eval. inicial y calentamiento/V.Calma IV)	5
2	¡SOMOS UN EQUIPO! (Dep. alternativos: lacrosse)	6
3	RESISTIRÉ CONTROLANDO (sistemas entrenamiento - resistencia, beneficios sistemas, músculos y huesos)	5
4	¿GASOL O C. OUBIÑA? (aspectos comunes deportes de invasión: baloncesto)	8
SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
5	ACTIVIDADES CIRCENSES (malabares con pelotas y combas)	6
6	KO SOTO GARI (deportes de contacto con oposición: judo)	8
7	BALONMANO (aspectos Técni./táct. y reglamentarios básicos balonmano - adpat. Balonmano playa)	8
TERCER TRIMESTRE (23 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
8	PRIMEROS AUXILIOS (OVA, RCP, RICE)	3
9	CUERPOS FUERTES Y FLEXIBLES (fuerza y flexibilidad)	5
10	BAILES DE SALÓN	8
*	RESISTO MEJOR - PRUEBA DE RESIST. II	2
11	¿SERÉ GARBIÑE O RAFA DE NUEVO? (deportes con implementos: bádminton)	5

PRIMER CURSO DE BACHILLERATO		
PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	¡EN MARCHA Y A CALENTAR! (eval. inicial y calentamiento/vuelta a la Calma)	6
2	RESISTIRÉ CONTROLANDO (elaboración y puesta en práctica de un plan individual de actividad física saludable)	8
3	EN LA ESTELA DE CAROLINA MARÍN (el bádminton)	10
SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
4	ACTIVIDADES CIRCENSES -ACROSPORT	6
5	SOMOS HÁBILES (habilidades gimnásticas: rotaciones sobre diferentes ejes, equilibrios verticales, lanzamientos y habilidades con aparatos)	8
6	BAILANDO!! (coreografía grupal introduciendo las habilidades gimnásticas y pirámides de acroport aprendidas)	8
TERCER TRIMESTRE (23 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
7	PRIMEROS AUXILIOS (OVA, RCP, RICE)	3
8	NI LA FIFA NI LA UEFA (proyecto de curso: planificación, organización y ejecución de una competición deportiva)	14
*	RESISTO MEJOR - PRUEBA DE RESIST. II	2
11	CONOCEMOS EL DEPORTE ADAPTADO	4

En cada una de las evaluaciones se contempla una sesión para la realización del examen teórico correspondiente a la misma, en el que se evaluarán aquellos contenidos conceptuales relacionados con las temáticas o contenidos desarrollados en la misma.

Cabe recordar el carácter abierto y flexible de esta programación lo que propiciará los ajustes necesarios en cuanto al orden, la duración, así como de los contenidos a impartir en los distintos niveles en función de las características grupales y del propio devenir del año académico. En este sentido es necesario poner el acento en determinados grupos como el primer curso de la ESO - PMAR, que en estos inicios de curso está formado únicamente por cinco alumnos, o el primer curso de bachillerato nocturno, con tres alumnos matriculados, que van a precisar una modificación importante de contenidos, disminuyendo o suprimiendo las unidades didácticas de acciones motrices colectivas y sustituyéndolas por otras que incluyan nuevas acciones motrices individuales o de oposición (tenis de mesa, atletismo...).

Habrà que tener en cuenta que es puramente orientativo, ya que se podrán realizar en diferente orden, si la necesidad o particularidades de la disposición de espacios así lo requiere. Del mismo modo, es posible, que la duración de las unidades didácticas también varíe, debido al diferente ritmo de desarrollo y adquisición de los contenidos.

6. JUSTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS UU.DD.

A la hora de establecer el orden de la organización y distribución de las UU.DD. se han tenido en cuenta diversos factores entre los que se destacará:

1. Las características del propio curso dentro del contexto escolar.

Especialmente relevante en 1º ESO, al formar parte de un **nuevo grupo clase**, distinto al que se ha tenido en Primaria o la gran cantidad de **nuevos hábitos y rutinas** al que se ve sometido el alumnado, así como la multitud de **factores que difieren sustancialmente de lo hasta ahora conocido** (distintos profesores para cada materia, horarios distintos, instalaciones distintas, etc.) hacen que se deba procurar una **adaptación gradual y progresiva**.

De manera general se desarrollarán en la **primera evaluación contenidos que favorecen la cohesión de los grupos** y que **permiten la posibilidad de alternar constantemente las agrupaciones**.. Asimismo, se **progresará de contenidos más generales** como el calentamiento general y el trabajo de flexibilidad en las vueltas a la

calma, fundamental en todos los inicios y finales de sesión del resto de UU.DD. **hacia contenidos más específicos..**

2. La **evolución fisiológica del alumnado** en las distintas edades.

Por ello, por ejemplo, se desarrollarán en la **primera evaluación**, contenidos más relacionados con la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, pues según diferentes autores (García Verdugo, 2007; García Mansó, 1996), serán las que crearán una base y mejora específica de nuestras C.F.B para cualquier trabajo físico posterior. Progresando hacia aquellos más relacionados con la velocidad en el **tramo final del curso**.

3. La **climatología y disponibilidad de instalaciones**.

Con carácter general, en los periodos más fríos o lluviosos, se han buscado actividades a desarrollar en el pabellón o sala multiusos, y en el tramo final de curso, con la mejoría climatológica, UUDD que se puedan desarrollar al aire libre. No obstante, y tras comprobar el reparto horario de los tres profesores que conformamos el Departamento, observamos que hay cinco periodos lectivos en los que coincidimos tres grupos en una misma franja horaria. Esta circunstancia nos obliga a planificar trimestralmente las UUDD teniendo más en cuenta las posibilidades materiales con las que contamos que la lógica propia de los contenidos.

4. **El tratamiento metodológico** que se le va a dar a los contenidos.

De manera general, se tratará de evolucionar a lo largo del curso, **de métodos más directivos a métodos menos directivos** en las UUDD del tercer trimestre. Todo ello sin dejar de lado lo propuesto por Delgado Noguera (02) que el **nivel de madurez del curso**, además de otros factores como los **objetivos planteados, los contenidos a trabajar o el nivel de disciplina**, determinarán que se prioricen los estilos de enseñanza más directivos (instrucción directa) sobretodo en la primera mitad de curso como mínimo.

5. Los contenidos seleccionados buscan la **mayor variedad posible**.

Tratando de inspirarse en el principio de multilateralidad (se trabajan todos los bloques de contenidos) y seleccionarlos de tal modo que ofrezcan **posibilidades sencillas de**

modificación lo que según Devís (1992) favorecerá la **coeducación y el trabajo igualitario**. Además se ha procurado que las UUDD seleccionadas o su planteamiento ofrezcan una **igualdad de oportunidades de éxito para todos** al ser en gran medida contenidos novedosos .

6. Generar las mayores **transferencias positivas** entre contenidos.

Entre las que se desatacarán la denominada **transferencia proactiva** definida por Parlebas (01) como la *influencia de aprendizajes anteriores sobre un aprendizaje posterior* o la **transferencia vertical**, definida por Gagné (77) como la *influencia del aprendizaje de una tarea para aprender tareas posteriores más complejas*.

7. **COMPETENCIAS CLAVE**

7.1. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La materia de E.F. contribuye de manera directa y clara a la adquisición de las distintas Competencia Clave. En mayor o menor medida, de la siguiente manera:

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	Ofreciendo una gran variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico de los contenidos tratados en las UU.DD o incluyendo estrategias de animación como la lectura con un artículo obligatorio por UD.
2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la E.F. está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud.
3. COMPETENCIA DIGITAL	Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la E.F. para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado. Utilizando herramientas tecnológicas, como, pulsómetros, edición vídeo, etc. y fomentando el uso de internet y software libre de manera responsable como medio de motivación y optimización del aprendizaje, Strava, Google Drive, Blog o Google forms.

4. APRENDER A APRENDER	Planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Regulación del propio aprendizaje y práctica de actividad física en el tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades que contribuye a adquirir aprendizajes que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. Aprenden a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello se plantean objetivos reales.
5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Se desarrollan la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. Se refuerza la educación vial y el respeto al medio ambiente, entre otros.
6. SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	El aprendizaje tenderá de manera progresiva hacia la autonomía del alumnado y la autogestión en ciertas facetas. El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de AFD y de expresión, así como en aspectos de planificación de AF para mejorar su condición física. Se busca fomentar su participación en proyectos y programas de AFD relacionados con la salud.
7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES	Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblo, fomentando la creatividad y el conocimiento de otras culturas.

7.2. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA MATERIA

Tras el análisis de la **relación de los criterios de evaluación en los distintos cursos, con la adquisición de las competencias clave, reflejada en la ORDEN ECD 489/2016**, se establece como acuerdo departamental que la materia de E.F contribuye a la consecución de las CC en la siguiente proporción:

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (15 %),
2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (20%),

3. COMPETENCIA DIGITAL (10%),
4. APRENDER A APRENDER (25%),
5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (10%),
6. SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (15%) y
7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (5%).

7.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F. A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Al acabar el curso se procederá a la evaluación final del alumnado, a partir de los datos obtenidos en el proceso de evaluación continua, mediante el estudio de las notas y la contemplación de los porcentajes anteriormente mentados, se determinará el grado de consecución de las competencias clave, resolviendo el grado de consecución de las CC entre *iniciado, en desarrollo, adquirido o adquirido plenamente.*(Anexo VIII – Consejo Orientador ECD 489/2016).

8. DESARROLLO COMPETENCIAL-INTERDISCIPLINARIEDAD

Se tratará de atender a la necesidad educativa de **aprendizajes integrales** y a lo indicado en la LOMCE, donde dice que el profesor deberá promover “**aprendizajes globales y significativos**”. Además, en el Currículo de la ESO, en el preámbulo específico de E.F., se solicitan unos “**aprendizajes activos y contextualizados**”. Todo ello no se puede entender sin un **trabajo interdisciplinar**.

En este sentido, se utilizarán, como se indica en las orientaciones metodológicas de la orden ECD 65/2015 de 21 de enero, **metodologías activas, participativas y contextualizadas**.

El Departamento de EF participará en el proyecto de innovación educativa del Centro "**El Servet que queremos**" en los niveles de primero, segundo y tercer cursos de enseñanza secundaria obligatoria. Nuestro proyecto de innovación se centra en el alumnado y surge de la responsabilidad como docentes de fomentar la formación integral de nuestros adolescentes. La idea principal es proporcionar herramientas para el auto conocimiento,

la convivencia, la apertura a las dimensiones social y ciudadana y la consolidación de nuestros alumnos y alumnas como sujetos responsables, felices y capaces de convivir en sociedad.

Nuestro Plan de Innovación, seleccionado en la resolución de la convocatoria publicada mediante ORDEN ECD/1505/2018, de 31 de agosto, trata de incorporar la perspectiva de la interdependencia en los aprendizajes de nuestro alumnado, favoreciendo la colaboración y participación de toda la comunidad educativa en la tarea que es educar ciudadanos y ciudadanas que aborden con competencia, iniciativa y creatividad los retos que este mundo nos plantea.

Para ello, se trabajará de manera interdisciplinar en distintas UUDs como la de Palotiaus en 1º de la ESO, la de esgrima en las que se tratará de desarrollar los materiales necesarios para su práctica (espadas y palos) con la materia de EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL y con el taller de TECNOLOGÍA y se profundizará en el origen e historia de dichas actividades en cooperación con los departamentos de Geografía e Historia y Lengua Castellana y Literatura. Igualmente, tenemos previsto participar en el proyecto a desarrollar con los grupos de tercero de la ESO, en torno al tema de la igualdad de oportunidades, trabajando en nuestras clases temas como los estereotipos de género en la actividad deportiva, la masculinización del deporte, el tratamiento de los medios de comunicación hacia el deporte femenino, gestión deportiva y mujer, etc.

Igualmente, trabajaremos en colaboración con otros departamentos en el desarrollo de otras actividades complementarias propuestas por el Departamento:

- Actividades en el medio natural: salida a Murillo de Gállego. Estudio de la flora, la fauna y la orografía de la zona, en colaboración con el Dto. de Ciencias Naturales.
- Carrera de la convivencia: constituye un proyecto de centro dentro del plan de innovación que se trabaja desde las diferentes materias.
- Conocemos el deporte adaptado: prepararemos el primer contacto con las personas con discapacidad intelectual en colaboración con la profesora de psicología.

9. METODOLOGÍA

9.1 ASPECTOS GENERALES:

Se intentará que las actividades sean **constructivas, centradas en el alumno y priorizando el proceso sobre el resultado (LOMCE)**. Con tal fin, se buscará conducirlo a un proceso de reflexión sobre la actividad que se practique, alternando el enfoque instruccional de las tareas. Se alternará planteándole en unos momentos la pedagogía del descubrimiento, y la más directiva en otros, dependiendo de la dificultad o riesgo de los contenidos tratados, así como de los objetivos planteados o el nivel de madurez y disciplina del grupo.

Se procurarán, siguiendo lo mentado en el Currículo de la ESO, en el preámbulo específico de E.F., unos **“aprendizajes activos y contextualizados”**. Se pretende que mediante la constatación periódica de la evolución, tanto de sus capacidades físicas como de su habilidad motriz, el alumno vea la efectividad de los planteamientos que va siguiendo, potenciando así, un compromiso de **aprendizaje autónomo y significativo**.

buscará que su **autonomía sea cada vez mayor en la práctica y en el aprendizaje** de los contenidos de la Educación física tanto a lo largo del curso como a lo largo de la educación secundaria.

El proceso de enseñanza irá dirigido a la **utilidad y a la aplicación en la vida cotidiana**. Se pretende **la adquisición de hábitos de práctica de AFD en su tiempo de ocio para mejorar su calidad de vida**, apartándose de actitudes insanas y perjudiciales para su salud. **(punto 5 del artículo 11 relacionado con los elementos transversales del currículo de la ESO)**

También, se tratará de generar las mayores **transferencias positivas** entre contenidos. Se ofrecerán **actividades motivadoras y variadas**, intentando así que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas **progresivas en dificultad** y en unas condiciones adecuadas para que el alumnado adquiriera confianza en sí mismo al realizarlas.

El contenido de las sesiones será **eminentemente práctico**, aunque **se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas**

o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como las TIC e internet. No se debe olvidar que para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea eficaz tiene que haber un **buen clima de convivencia en el aula**. Se promoverá una **actitud positiva y abierta** hacia la actividad física.

Para el buen desarrollo de las sesiones, son imprescindibles aspectos como el **respeto entre los agentes implicados**, profesor-alumno y entre iguales, la solidaridad o el trato igualitario. Se incidirá especialmente en ello así como en el **respeto a las instalaciones y el material común** por parte del alumnado, e igualmente se solicitará su colaboración en todo momento, como por ejemplo, a la hora de sacar y recoger dicho material.

En el apartado de interdisciplinariedad, se potenciará la **interconexión con otras materias**, para enriquecer mucho más lo trabajado en clase.

9.2. LA EVALUACIÓN INICIAL.

Se desarrollará una **evaluación inicial**, a través de tests físicos, fichas relacionadas con la actividad física y relacionada con los criterios de evaluación de cursos anteriores. Esto permitirá valorar el nivel inicial del alumnado y reconducir en la medida de lo posible la programación que, no debe olvidarse, será **abierto y flexible**, realizando los ajustes y adaptaciones concretas precisas a cada grupo determinado de alumnos.

Se informará sobre todo lo referente a la materia al inicio de curso y se dispondrá de dicha información en el blog del centro.

Siguiendo uno de los principios metodológicos de este Departamento, el tratamiento que se le va a dar a los contenidos, evolucionará a lo largo de las etapas, y en la medida de lo posible durante el curso, de métodos más directivos a métodos menos directivos. Todo ello sin dejar de lado lo propuesto por Delgado Noguera (02), ya que *el nivel de madurez del curso, además de otros factores como los objetivos planteados, los contenidos a trabajar o el nivel de disciplina, determinarán los métodos a aplicar.*

Se tratará de seguir lo mentado en las Instrucciones de la Secretaría General Técnica de inicio de curso, “toda acción educativa deberá inspirarse en los principios calidad, equidad, innovación, participación e inclusión”.

9.3. ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Será primordial que el alumnado participe el mayor tiempo posible en la sesión, pues al tener dos sesiones semanales de 50 minutos , haremos énfasis en la participación activa el mayor porcentaje de tiempo posible. El respeto y la integración será otro valor fundamental, fomentando la tolerancia a las diferencias por sexo, raza, posibilidades físicas, etc. Para ello se priorizarán las agrupaciones heterogéneas donde una vez por intereses, motivaciones y amistades y otras por azar o medio de la intervención del profesor, todo el alumnado interactúe durante las UU.DD.

Se establecerán como métodos de organización especiales para la mejor comprensión y organización de la clase y la menor pérdida posible de tiempo, la asignación de códigos visuales claros:

Mano abierta arriba contagiosa, significará que el profesor quiere comunicar algo, acudirán hacia el profesor.

Semicírculo, para favorecer la comprensión nadie se colocará detrás del profesor.

La sesión pese a que tiene una duración de 50 min., se establece en 45 min., siendo los otros 5 minutos los que se les da para la llegada y cambio del alumnado o el tiempo final de aseo. Para el traslado antes y después, desde y hacia el centro dispondrán de 10 ‘ distribuidos en 5’ antes y después de la sesión contemplados en el horario del centro.

La estructura, organización y control de clase se establecerá en función de la parte de la sesión:

Parte inicial (10’): Se explicarán los objetivos /contenidos de la sesión, se pasará lista y se realizará el calentamiento (se hará revisión visual del vestuario en el juego de calentamiento). Tratando de asegurar el máximo compromiso motriz de los alumnos desde el inicio.

Parte principal (30 min.): se explicarán las actividades, intentando utilizar el mayor tiempo posible de participación activa del alumnado, a la vez que se da un feedback continuo.

Parte final (5'): Se realizará la vuelta a la calma mediante alguna actividad más suave o estiramientos, se hará una reflexión grupal mediante preguntas para interiorizar conocimientos y se terminará con el aseo e higiene que será revisado diariamente.

Para favorecer un clima motivacional óptimo trabajaremos sobre el modelo de intervención motivacional establecido por Ames (92) en base a 6 dimensiones simplificadas con el acrónimo TARGET:

T. Las tareas basadas en la variedad, diversidad, desafío, y que están bajo el control del alumno, facilitan el interés, esfuerzo, aprendizaje y sentimientos de satisfacción.

A. Permitir la cesión de **autonomía** al alumnado, para una mayor interiorización.

R. Las **recompensas** y el **reconocimiento** positivo será en público y el negativo en privado.

G. Las **agrupaciones (grupos)** variadas y heterogéneas por intereses, gustos, nivel, género, etc.

E. La **evaluación** se orientará a la superación y no a la comparación.

T. El **tiempo** será flexible dependiendo de la habilidad y dificultad, cediéndolo para que mediante la reflexión, el alumnado, haga sus estructuras mentales.

9.4. RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS:

Para poner en práctica la metodología mencionada, se hace necesaria la utilización de unos RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS, que ayudarán a poder llevar a cabo las diferentes sesiones. se dividirán, siguiendo a Blázquez (2009) en varios grupos:

A) Materiales convencionales y no convencionales

Los materiales convencionales serán los propios para el desempeño y realización de las UU.DD. Entre ellos destacaremos: conos, cuerdas, picas, pañuelos, petos, balones de balonmano, de espuma, de goma, de fitball, pelotas de tenis, raquetas, material gimnástico (bancos suecos, espalderas, etc.), esterillas, colchonetas, balones medicinales, gomas elásticas, cinta métrica, silbato, cronómetros y los propios de las instalaciones, porterías, canastas, postes, etc. .

Se podrá contar con cierto material de préstamo obtenido del CIFE para la realización de determinadas actividades.

Los materiales no convencionales serán los realizados con elementos reciclados como las espadas de esgrima o los palos de palotiau u otros como el utilizado en la U.D de esgrima como son globos o tizas.

B) Impresos, audiovisuales y TICs

En relación a los impresos, el alumnado trabajará el cuaderno del alumno, donde por medio de las fichas conocerá en todo momento y ampliará, los contenidos a impartir, los instrumentos a emplear y los criterios de evaluación que se utilizarán. Dicho material se encontrará a disposición del alumnado tanto en el google drive compartido a través del blog, como en la conserjería en unas carpetas a disposición del alumnado. Se utilizarán otros recursos digitales como el Google form para evaluaciones diversas. En relación a los audiovisuales, se utilizará también el cañón proyector y el equipo de música, entre otros.

C) Instalaciones del centro y del entorno

En cuanto a las instalaciones propias del centro, contamos con dos espacios cubiertos, un polideportivo con pista de mini basket y una sala multiusos para actividades de condición física o expresión corporal y las dos canchas exteriores de fútbol sala - balonmano. Además, disponemos, de manera puntual, de las aulas de referencia de cada grupo y de una sala polivalente dotada con pizarra digital.

D) Humanos

Como recurso humano el Departamento consta de tres profesores de la materia y en situaciones puntuales de los monitores contratados para tal efecto, por ejemplo en las jornadas del banco de actividades o en las salidas a la nieve entre otras.

En ciertos momentos, como los en los proyectos de curso de 4º de la ESO o Primero de Bachillerato, serán los propios alumnos los que ejerzan de responsables de las actividades y desarrollen los diferentes roles implícitos en la acción deportiva.

10. EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación deben ser claros y concretos y deben contribuir a que tanto el profesorado como el alumnado conozcan si este último ha alcanzado los objetivos propuestos, partiendo del conocimiento de su nivel inicial. Se deberán poder modificar y adaptar a las nuevas situaciones que se van produciendo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación es el instrumento que debe servir tanto al profesorado como al alumnado para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz: a partir de mecanismos de retroalimentación se pueden establecer las correcciones que sean necesarias. Todos los elementos de este proceso pueden ser evaluados (objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación). El departamento didáctico establece los mecanismos de evaluación previa que considere oportunos con el fin de delimitar las necesidades educativas de todo el alumnado y, en base a ello, preparar las estrategias didácticas necesarias, teniendo en cuenta el máximo nivel posible de atención a la diversidad.

A la hora de evaluar, el profesorado tendrá como principal referencia el nivel inicial de cada alumno y valorará sobre todo el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase.

La evaluación será continua. Como esta materia es fundamentalmente práctica, se considera que la asistencia a clase y la actitud participativa serán factores indispensables para alcanzar los objetivos propuestos.

Se valorarán los aspectos de tipo cognitivo mediante trabajos y pruebas tanto prácticas como escritas. Los aspectos de comportamiento, como el interés, la cooperación y los hábitos higiénicos se evaluarán mediante hojas de registro y planillas de observación del profesor. La valoración de la mejora de sus capacidades físicas se realizará mediante tests o pruebas objetivas.

10.1. EVALUACIÓN INICIAL.

Se llevará a cabo una **evaluación inicial**, mediante la realización de pruebas de condición física y la cumplimentación de fichas de contenidos teóricos relacionados con la actividad física y con los contenidos mínimos de cursos anteriores. Esto permitirá valorar el nivel inicial del alumnado y reconducir en la medida de lo preciso la programación, que no debe olvidarse, será **abierta y flexible**, realizando los ajustes y adaptaciones concretas precisas a cada grupo determinado de alumnos.

10.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Ajustándose a lo establecido en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, los criterios de evaluación para cada curso y su relación con las distintas Competencias Clave serán:

CRITERIOS EVALUACIÓN 1º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CMCT-CAA-CCL
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA
Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC-CSC-CIEE
Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE-CAA-CMCT
Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA
Crit.EF.6.7.Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8.Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	CSC
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	CAA-CMCT-CSC

Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD
---	----

CRITERIOS EVALUACIÓN 2º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT-CCL
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL
Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CIEE
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA

Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

CRITERIOS EVALUACIÓN 3º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE-CCL
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CCL-CIEE

Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CAA
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CSC-CCIE
Crit.EF.6.4.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.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. 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.	CIEE-CAA-CMT
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL
Crit.EF.6.7.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, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC
Crit.EF.6.9.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.	CAA-CMCT-CCL-CSC

Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	CD-CCL
---	--------

CRITERIOS EVALUACIÓN 4º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC

Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA-CCEC
Crit.EF.6.5.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.	CMCT-CCEC-CAA
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT
Crit.EF.6.7.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 implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC
Crit.EF.6.8.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.	CSC
Crit.EF.6.9.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-CSC
Crit.EF.6.10.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 cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC
Crit.EF.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-CCL

CRITERIOS EVALUACIÓN PRIMER CURSO DE BACHILLERATO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CSC
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCEC-CIEE-CCL-CD
Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	CMCT

Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CMCT-CIEE
Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	CIEE-CCEC-CSC
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	CAA-CMCT
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	CSC
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CD-CCL

10.3. RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Siguiendo el **Artículo 14** de la ORDEN ECD 489/2016 de 26 de mayo que describe la evaluación de los aprendizajes y del proceso de enseñanza, **los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa** en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica, **serán los criterios de evaluación, y, en su caso, los estándares de aprendizaje evaluables**, que figuran en el anexo II de esta orden. Al no determinarse en dicha orden los de 1º y 2º de la E.S.O., los criterios de evaluación deberán concretarse en las programaciones didácticas. Para su concreción se han revisado tanto los estándares de aprendizaje evaluables citados en el **RD1105/2014 de 26 de diciembre**, así como las necesidades específicas de este curso mediante un acuerdo de carácter departamental.

CRITERIOS EVALUACIÓN 1º DE LA ESO Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	Est.EF.1.1.1. Conoce, describe y practica la técnica correcta de carrera
	Est.EF.1.1.2.Domina las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes deportes colectivos: saltos, recepciones, lanzamientos...
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	Est.EF.2.3.1. Realiza con suficiente calidad los golpes básicos de toque de dedos, saque de mano baja y smash en el smashball.
	Est.EF.2.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las palas con un mínimo de calidad
	Est.EF.2.3.2. Conoce, describe y practica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los distintos deportes de lucha trabajados en clase (judo)
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	Est.EF.3.3.1. Practica juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje técnico-táctico elemental de los diferentes deportes colectivos y de adversario.
	Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del baloncesto.
	Est.EF.3.3.3. Conoce y pone en práctica los elementos básicos de los juegos recreativos convencionales y de los juegos alternativos del datchball, pinfuvote, colpbol y ringbol.
	Est.EF.3.3.4. Conoce y describe los aspectos comunes de los deportes de invasión
	Est.EF.3.3.5. Conoce y describe los aspectos básicos del smashball.
	Est.EF.3.3.6. Participa de forma adecuada y respetuosa en las sesiones de juegos tradicionales.
	Est.EF.3.3.7. Describe las características de los juegos tradicionales practicados en clase.
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los	Est.EF.4.1.1.Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.

fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	Est.EF.4.1.2. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.
	Est.EF.4.1.3. Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.
Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	Est.EF.5.2.1. Practica actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
	Est.EF.5.2.2. Experimenta actividades tendentes a romper bloqueos e inhibiciones personales.
	Est.EF.5.2.3. Conoce y pone en práctica danzas folclóricas con palos propias de la Comunidad.
	Est.EF.5.2.4. Confecciona y pone en práctica de modo grupal una composición de palotiau original sobre una base musical conocida con un mínimo de adecuación al ritmo y a los distintos tipos de golpes aprendidos
Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física	Est.EF.6.4.1. Conoce los principales músculos y grupos musculares y los huesos más importantes de nuestro organismo
	Est.EF.6.4.2. Comprende y acepta la propia habilidad.
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Est.EF.6.5.1. Completa las pruebas de evaluación de la condición física.
	Est.EF.6.5.2. Mejora en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
	Est.EF.6.5.3. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 12 minutos de duración ininterrumpida.
	Est.EF.6.5.4. Conoce, describe y practica diferentes métodos para trabajar la resistencia. (carrera continua y juegos de resistencia)
Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de	Est.EF.6.6.1. Conoce y describe las distintas partes de una sesión y sus características principales.

actividad física así como las características de las mismas.	Est.EF.6.6.2. Conoce, describe y practica las distintas fases y finalidades del calentamiento general.
	Est.EF.6.6.3. Propone y ejecuta ejercicios de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento general.
Crit.EF.6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	Est.EF.6.7.1. Acepta y demuestra responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
	Est.EF. 6.7.2. Acepta las diferencias individuales y respeta la ejecución de los demás.
	Est.EF.6.7.3. Se Implica personalmente en el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas, además de respetar permanente las normas establecidas tanto en su uso como en el transcurso de la clase.
	Est.EF.6.7.4. Participa de manera activa en todas las sesiones.
Crit.EF.6.8. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	Est.EF.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el medio natural para realizar actividades físicas.
	Est.EF. 6.8.2. Conoce, acepta y respeta las normas para la conservación del medio natural y urbano.
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	Est.EF.6.9.1. Respeta permanentemente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.
Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	Est.EF.6.10.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivos, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.10.2. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.

CRITERIOS EVALUACIÓN 2º DE LA ESO Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	Est.EF.1.1.1. Domina las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes deportes colectivos: saltos, recepciones, lanzamientos...
	Est.EF.1.1.2. Conoce, describe y practica la técnica correcta de las habilidades gimnásticas básicas.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	Est.EF.2.3.1. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton con un mínimo de calidad.
	Est.EF.2.3.2 Conoce, describe y pone en práctica de las técnicas básicas aplicadas en la esgrima.
	Est.EF.2.3.3. Construye una espada con materiales reciclados con unos mínimos de calidad.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	Est.EF.3.3.1. Practica juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje técnico-táctico elemental de los diferentes deportes colectivos y de adversario.
	Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del fútbol sala.
	Est.EF.3.3.3. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del floorball.
	Est.EF.3.3.4.Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del softbol.
	Est.EF.3.3.5. Conoce y pone en práctica los elementos básicos de los juegos recreativos convencionales y de los juegos alternativos del ultimate y la indiana.
	Est.EF.3.3.6. Conoce y describe los aspectos comunes de los deportes de invasión.
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las	Est.EF.4.1.1. Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.
	Est.EF.4.1.2. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.

actividades físico-deportivas.	Est.EF.4.1.3. Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.1. Practica actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
	Est.EF.5.2.2. Experimenta actividades tendentes a romper bloqueos e inhibiciones personales.
	Est.EF.5.2.3. Conoce y pone en práctica los elementos expresivos necesarios en la dramatización.
	Est.EF.5.2.5. Confecciona y pone en práctica de modo grupal una composición de esgrima escénica utilizando todos los recursos expresivos necesarios.
Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	Est.EF.6.4.1. Conoce los principales músculos y grupos musculares y los huesos más importantes de nuestro organismo
	Est.EF.6.4.2. Conoce y es capaz de calcular la zona de actividad física saludable.
	Est.EF.6.4.3. Comprende y acepta la propia habilidad.
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	Est.EF.6.5.1. Completa las pruebas de evaluación de la condición física.
	Est.EF.6.5.2. Mejora en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
	Est.EF.6.5.3. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 14 minutos de duración ininterrumpida.
	Est.EF.6.5.4. Conoce, describe y practica diferentes métodos para trabajar la resistencia.
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las	Est.EF.6.6.1. Conoce y describe las distintas partes de una sesión y sus características principales.
	Est.EF.6.6.2. Conoce, describe y practica las distintas fases y finalidades del calentamiento general.

características de las mismas.	Est.EF.6.6.3. Propone y ejecuta ejercicios de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento general.
Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	Est.EF.6.7.1. Acepta y demuestra responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
	Est.EF.6.7.2. Acepta las diferencias individuales y respeta la ejecución de los demás.
	Est.EF.6.7.3. Se Implica personalmente en el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas, además de respetar permanente las normas establecidas tanto en su uso como en el transcurso de la clase.
	Est.EF.6.7.4. Participa de manera activa en todas las sesiones
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el medio natural para realizar actividades físicas.
	Est.EF.6.8.2. Conoce, acepta y respeta las normas para la conservación del medio natural y urbano.
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Est.EF.6.9.1. Respeto permanentemente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.
	Est.EF.6.9.2. Conoce y lleva a cabo las medidas de seguridad en la práctica de las habilidades gimnásticas.
	Est.EF.6.9.3. Conoce los diferentes agarres y ayudas para la ejecución segura de habilidades gimnásticas y colabora con sus compañeros en su aplicación.
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos	Est.EF.6.10.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.10.2. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.

CRITERIOS EVALUACIÓN 3º DE LA ESO Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades de acrosport, respetando las reglas y normas establecidas.
	Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	Est.EF.1.1.4. 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.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas (palas cántabras).
	Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
	Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y del béisbol y del rugby taj, para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas .
	Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades de voleibol , rugby taj y béisbol.
	Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de juego real del voleibol y béisbol, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
	Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física,	Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Est.EF.6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
	Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
	Est.EF.6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
	Est.EF.6.4.6. 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.
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	Est.EF.6.5.4. 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.
	Est.EF.6.5.5. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 16 minutos de duración ininterrumpida.

Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma.
	Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Crit.EF.6.7.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, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	Est.EF.6.7.2. 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.
	Est.EF.6.7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	Est.EF.6.8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	Est.EF.6.8.3.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.
Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las	Est.EF.6.9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.

características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Est.EF.6.9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
	Est.EF.6.9.3.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.
Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	Est.EF.6.10.1.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.
	Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
	Est.EF.6.10.3. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.10.4. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.

CRITERIOS EVALUACIÓN 4º DE LA ESO Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	Est.EF.1.1.1.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.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas.	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las técnicas específicas del judo, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	Est.EF.3.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	Est.EF.3.3.1.Aplica de forma 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.
	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma 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.
	Est.EF.3.3.3.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-	Est.EF.4.3.1.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	Est.EF.4.3.2.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas de bailes latinos, para el objetivo previsto.
	Est.EF.5.2.2. 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.
	Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	Est.EF.6.4.1. 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.
	Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
	Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
	Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.6.5.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.	Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
	Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

	Est.EF.6.5.3. 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.
	Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
	Est.EF.6.5.5. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 18 minutos de duración ininterrumpida.
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	Est.EF.6.6.1. 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.
	Est.EF.6.6.2. 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.
	Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
Crit.EF.6.7.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 implicados.	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
Crit.EF.6.8.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.	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	Est.EF.6.8.2. 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.

	Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9.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.	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
	Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
	Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.6.10.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 cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
	Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
	Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.
Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
	Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
	Est.EF.6.12.4. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivos, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.12.5. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.

CRITERIOS EVALUACIÓN 1º DE BACHILLERATO Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas gimnásticas y de las figuras de acrosport, respetando las reglas y normas establecidas.
Crit.EF.6.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud,	Est.EF.6.5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	Est.EF.6.5.2.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
	Est.EF.6.5.3.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	Est.EF.6.5.4.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
	Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios
	Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-	Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.
	Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo
	Est.EF.6.7.4.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo
	Est.EF.6.7.5. Conoce y lleva a cabo las medidas de seguridad en la práctica de las habilidades gimnásticas.
	Est.EF.6.7.6. Conoce los diferentes agarres y ayudas para la ejecución segura de habilidades gimnásticas y colabora con sus compañeros en su aplicación.
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	Est.EF.6.8.1.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos.	Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
	Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

11. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

Para los distintos procesos de calificación del alumnado, se tendrán en cuenta distintos aspectos relativos a la adquisición de aprendizajes, actitudes, conocimientos, etc, cuyo porcentaje se indica en la siguiente tabla. Además, detallamos también los instrumentos utilizados para la calificación de uno de estos aspectos.

ASPECTOS QUE SE VALORAN	INSTRUMENTO	PORCENTAJE	
		ESO	BTO
Participación activa en clase	LISTA DE CONTROL DIARIA	10 %	10%
Conocimiento y dominio de distintas situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos o tácticos en las actividades físico deportivas	PLANILLA DE OBSERVACIÓN HETEROEVALUACIÓN AUTOEVALUACION COEVALUACION TEST MOTORES Y PRUEBAS DE HABILIDAD.	30%	40%
Grado de adquisición de los contenidos mediante distintos tipos de preguntas	EXAMEN ESCRITO	20%	20%
Ampliación y refuerzo de los contenidos mediante fichas y actividades complementarias relacionados con las Unidades Didácticas	FICHAS ESCRITAS (CUADERNO) TRABAJOS LISTA DE CONTROL	10%	10%
Puntualidad en la entrega de fichas. Asistencia. Comportamiento. Hábitos higiénicos. Cuidado del material e instalaciones. Puntualidad en el acceso y abandono del aula. Material específico (chándal, bolsa de aseo...) Respeto a las normas de convivencia.	LISTA DE CONTROL DIARIA	30%	20%

12. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

12.1. Se realizarán tres evaluaciones. La calificación correspondiente a cada evaluación se obtendrá tras la **aplicación de los porcentajes** expresados en el apartado anterior **a todos los instrumentos de evaluación** de las distintas actividades realizadas en dicho periodo (trabajos, controles...).

12.2. Para superar cada evaluación la **nota siempre tendrá que ser igual o superior a 5**.

12.3. En la **evaluación final**, la calificación se obtendrá tras sumar el **30%** de las notas de cada una de las calificaciones obtenidas en **cada evaluación (90%)** más el **10% del cuaderno de fichas de clase** que se entregará a final de curso. Cabe recordar que dicho **cuaderno está considerado como un contenido mínimo** en cada uno de los cursos, y su no presentación implicará no superar un contenido mínimo y, por tanto, no superar la asignatura.

12.4. Para solucionar el tema de las décimas que se obtengan en la media de la evaluación, se determinará una nota superior siempre que la media sea igual a **superior a 0'7** siempre y cuando el alumno haya entregado todos los trabajos y fichas solicitados por el profesor y haya participado activamente en todas las sesiones con una actitud adecuada. Es decir, por ejemplo, un alumno/a que haya obtenido un 5'7 o superior en la media obtendrá un 6 si cumple los requisitos antes mencionados, no así un alumno con un 5'6 o inferior.

12.5. Para todos los trabajos se establece una **1ª fecha de entrega optando al 100%** de la nota. En caso de no entregarlos a tiempo tienen el **siguiente día hábil para entregarlos con una penalización de un punto**. Si en esta segunda fecha no se entrega, el trabajo quedará suspendido o no apto y pendiente para su entrega.

12.6. Para la entrega de fichas se establece una **1ª fecha de entrega optando al 100% de la nota (1 pto.)**. En caso de no entregarlos en el plazo marcado se permitirá al alumnado su presentación el **siguiente día lectivo de EF pero la calificación tendrá una penalización del 50% (0'5 ptos)**. Si en esta segunda fecha no se entrega, el trabajo obtiene directamente una nota de 0 ptos. y quedará pendiente para su entrega.

12.7. En aquellos casos en el que algún alumno o alumna no pueda asistir a clase o tenga algún impedimento para la realización de la práctica, será obligatoria la presentación al profesorado de EF de un justificante firmado por el padre/madre o responsable legal o, en su caso, por el médico. Dicho justificante se entregará en la primera clase en la que el alumno se incorpore después de su ausencia o falta de práctica siendo devuelto al alumno/a para su entrega posterior al tutor. En caso contrario, la ausencia (o falta de práctica) se contabilizará como falta injustificada y **restará 0,2 a la nota final del trimestre**. Sin perjuicio, además, de las medidas establecidas según lo reflejado en el RRI del centro.

12.8. La acumulación de tres retrasos injustificados, supondrá una falta leve. **Cada retraso no justificado restará 0,1.**

12.9. En cada UD, en caso de ser necesarios, se plantearán una serie de contenidos de ampliación y complementarios con los que dar respuesta a los alumnos/as que quieran ampliar sus conocimientos sobre los contenidos trabajados. La realización de estos contenidos (trabajos o fichas) es voluntaria y podrá suponer hasta 0'5 puntos extra en la nota del trimestre.

12.10. Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivos adecuados para realizar la práctica en las clases. No traer el material necesario (vestimenta correcta y bolsa de aseo o materiales específicos) para realizar la clase supone no participar en la misma y restar **0'1 de la nota final del trimestre**. En caso de no realizar el trabajo complementario planteado por el profesor con la suficiente diligencia y corrección (ficha de trabajo alternativo – “**DESDE EL BANQUILLO**”) se restará otro 0'1. El olvido reiterado de la equipación deportiva supone la calificación negativa de la unidad didáctica y consecuentemente del trimestre.

12.11. Los alumnos que por motivos justificados no puedan ejecutar la parte práctica de las sesiones durante un tiempo prolongado, deberán realizar un diario de dichas sesiones (ficha de trabajo alternativo – “**DESDE EL BANQUILLO**”). Se les podrá solicitar, para complementar dicho diario, un trabajo teórico sobre la actividad que han desarrollado sus compañeros o sobre su lesión o enfermedad.

12.12. **Es obligatorio el aseo personal y el cambio de ropa (camiseta)**, después de la clase de educación física, siempre que haya trabajo práctico, como aspecto importante dentro de los hábitos higiénicos. **Su incumplimiento supondrá restar 0'1 de la nota final del trimestre.**

12.13. Deberán respetarse todas las normas de uso de las instalaciones, tanto las del centro, como aquellas instalaciones externas al centro que sean utilizadas para la realización de actividades complementarias o extraescolares. **Su incumplimiento supondrá restar mínimo 0'1 de la nota final del trimestre en función de la gravedad de los hechos.** Sin perjuicio, además, de las medidas establecidas según lo reflejado en el RRI del centro.

12.14. El material que se utiliza en la asignatura es importante para la consecución de los objetivos, por lo que se tratará de inculcar en los alumnos el uso correcto y el buen mantenimiento del mismo. Los alumnos/as se encargarán junto al profesorado de su organización durante y después de las clases, aspecto que será evaluado. Su mal uso supondrá restar mínimo 0'1 de la nota final del trimestre en función de la gravedad de los hechos. Sin perjuicio, además, de las medidas establecidas según lo reflejado en el RRI del centro.

13. CONTENIDOS MÍNIMOS

CONTENIDOS MÍNIMOS DE 1º DE LA ESO

13.1.1º. El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general.

13.2.1º. Conocimiento, descripción y práctica del concepto de Condición física y de las Capacidades Físicas Básicas.

13.3.1º. Conocimiento y ejecución de, al menos, 5 ejercicios diferentes para el desarrollo de la fuerza.

13.4.1º. Realización de los test de evaluación de la condición física. Mejora de las marcas obtenidas en los test de las pruebas de evaluación inicial relativos a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

13.5.1º. Superar una prueba de ritmo constante de carrera para valorar la resistencia aeróbica con un mínimo de duración ininterrumpida de 10 minutos.

13.6.1º Conocimiento de los principales grupos musculares y huesos de nuestro organismo.

13.7.1º. Conocimiento, descripción y práctica de diferentes métodos para trabajar la resistencia.

13.8.1º. Conocimiento, descripción y práctica de la técnica de carrera.

13.9.1º. Conocimiento y dominio de las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes deportes colectivos: saltos, recepciones, lanzamientos...

13.10.1º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del baloncesto.

13.11.1º. Conocimiento y puesta en práctica de danzas folclóricas o tradicionales (Palotiaus) propias de nuestra CCAA. Creación y ejecución grupal de una composición original sobre una base musical conocida con un mínimo de adecuación al ritmo y a los distintos tipos de golpes aprendidos.

13.12.1º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las palas.

13.13.1º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos básicos de los juegos alternativos del datchball y el pinfuvote.

13.14.1º. Conocimientos de las señales elementales de rastreo en orientación y senderismo.

13.15.1º. Elaboración y entrega en plazo del cuaderno de clase con todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados, así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	Est.EF.1.1.1. Conoce, describe y practica la técnica correcta de carrera
	Est.EF.1.1.2.Domina las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes deportes colectivos: saltos, recepciones, lanzamientos...
C.M.1.1.1.Recoge y es capaz de describir 5 ejercicios relacionados con la técnica de carrera correcta.	
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	Est.EF.2.3.1. Realiza con suficiente calidad los golpes básicos de toque de dedos, saque de mano baja y smash en el smashball.
	Est.EF.2.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las palas con un mínimo de calidad
	Est.EF.2.3.3. Conoce, describe y practica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los distintos deportes de lucha trabajados en clase (judo)
C.M.2.3.1.1 Es capaz de realizar 10 repeticiones consecutivas del toque de dedos y del toque de antebrazos con calidad.	
C.M.2.3.1.2 Es capaz de realizar el saque de mano baja pasando la red en al menos dos de cinco intentos.	
C.M.2.3.2.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las palas.	
C.M.2.3.2.2. Es capaz de realizar, al menos, diez pases consecutivos con pala en colaboración con un compañero.	
CM.2.3.3.1. Conoce, describe y es capaz de ejecutar al menos 5 técnicas diferentes del judo: agarre, inmovilizaciones, desplazamientos o caídas.	
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	Est.EF.3.3.1. Practica juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje técnico-táctico elemental de los diferentes deportes colectivos y de adversario.
	Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del baloncesto.
	Est.EF.3.3.3. Conoce y pone en práctica los elementos básicos de los juegos recreativos convencionales y de los juegos alternativos del datchball, pinfuvote, colpbol y ringbol.

	Est.EF.3.3.4. Conoce y describe los aspectos comunes de los deportes de invasión
C.M.3.3.2.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del baloncesto.	
C.M.3.3.2.2. Supera un recorrido técnico de baloncesto con un mínimo de destreza.	
C.M.3.3.3.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del datchball, pínfuvote, colpbol y ringol.	
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	Est.EF.4.1.1. Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.
	Est.EF.4.1.2. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.
	Est.EF.4.1.3. Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.
C.M.4.1.1.1. Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.	
C.M.4.1.2.1. Conoce los elementos básicos en el uso de una brújula.	
C.M.4.1.3.1. Conoce las señales básicas en el senderismo.	
Crit.EF.5.2. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	Est.EF.5.2.1. Practica actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
	Est.EF.5.2.2. Experimenta actividades tendentes a romper bloqueos e inhibiciones personales.
	Est.EF.5.2.3. Conoce y pone en práctica danzas folclóricas con palos propias de la Comunidad.
	Est.EF.5.2.4. Confecciona y pone en práctica de modo grupal una composición de palotiau original sobre una base musical conocida con un mínimo de adecuación al ritmo y a los distintos tipos de golpes aprendidos
C.M.5.2.5.1. Es capaz de realizar 1 danza folclórica de las vistas en clase con, al menos, tres pasos o "paloteaos" diferentes.	
Crit.EF.6.4. Conocer los diferentes factores que intervienen en la	Est.EF.6.4.1. Conoce los principales músculos y grupos musculares y los huesos más importantes de nuestro organismo

acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física	Est.EF.6.4.2. Comprende y acepta la propia habilidad.
C.M.6.4.1.1. Conoce los 10 principales músculos y grupos musculares y los 10 huesos más importantes de nuestro organismo.	
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Est.EF.6.5.1. Completa las pruebas de evaluación de la condición física.
	Est.EF.6.5.2. Mejora en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
	Est.EF.6.5.3. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 12 minutos de duración ininterrumpida.
	Est.EF.6.5.4. Conoce, describe y practica diferentes métodos para trabajar la resistencia. (carrera continua y juegos de resistencia)
C.M.6.5.2.1. Mejora en, al menos 2, de las pruebas de condición física realizadas al principio del curso.	
C.M.6.5.3.1. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 10 minutos de duración ininterrumpida.	
C.M.6.5.4.1. Conoce y describe 3 métodos diferentes para trabajar la resistencia.	
Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	Est.EF.6.6.1. Conoce y describe las distintas partes de una sesión y sus características principales.
	Est.EF.6.6.2. Conoce, describe y practica las distintas fases y finalidades del calentamiento general.
	Est.EF.6.6.3. Propone y ejecuta ejercicios de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento general.
C.M.6.6.2.1. Propone un mínimo de 3 ejercicios diferentes para cada fase del calentamiento general.	
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-	Est.EF.6.9.1. Respeta permanentemente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.

expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	
Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	Est.EF.6.10.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivos, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.10.2. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.
C.M.6.9.1.1. Conoce y aplica habitualmente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.	
C.M.6.10.2.1. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados durante el curso, correctamente completadas, así como las reflexiones y críticas de artículos buscados a modo de portfolio o cuaderno personal al finalizar el curso.	

CONTENIDOS MÍNIMOS DE 2º DE LA ESO

13.1.2º. El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general y de juegos aplicados al mismo.

13.2.2º. Conocimiento y descripción de las capacidades físicas relacionadas con la salud: Fuerza y Flexibilidad y su importancia.

13.3.2º. Conocimiento y puesta en práctica del entrenamiento de la resistencia aeróbica, localización de la F.C y cálculo de Z.A.

13.4.2º. Realización de los test de evaluación de la condición física. Mejora de las marcas obtenidas en los test de las pruebas de evaluación inicial relativos a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

13.5.2º. Conocimiento y puesta en práctica de métodos para el desarrollo de la fuerza.

13.6.2º. Conocimiento de los hábitos nocivos para nuestro organismo, así como la importancia de la hidratación en la práctica deportiva.

13.7.2º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del béisbol.

13.8.2º. Ejecución de diferentes habilidades gimnásticas.

13.9.2º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del fútbol sala.

13.10.2º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos básicos de los juegos alternativos del Ultimate y la indiana.

13.11.2º. Conocimiento y práctica de juegos típicos en nuestra comunidad autónoma.

13.12.2º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación de la esgrima.

13.13.2º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación al bádminton.

13.14.2º. Adquisición de técnicas básicas de orientación. Lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.

13.15. 2º. Creación y ejecución de una pequeña coreografía de esgrima escénica.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	Est.EF.1.1.1. Domina las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes deportes colectivos: saltos, recepciones, lanzamientos...
	Est.EF.1.1.2. Conoce, describe y practica la técnica correcta de las habilidades gimnásticas básicas.

C.M.1.1.2.1. Es capaz de describir la técnica de carrera correcta de las habilidades gimnásticas básicas trabajadas en clase.	
C.M.1.1.2.2. Es capaz de realizar tres rotaciones diferentes sobre, al menos, dos ejes corporales.	
C.M.1.1.2.2. Es capaz de realizar un mínimo de dos equilibrios verticales invertidos diferentes.	
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	Est.EF.2.3.1. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton con un mínimo de calidad.
	Est.EF.2.3.2 Conoce, describe y pone en práctica de las técnicas básicas aplicadas en la esgrima.
	Est.EF.2.3.3. Construye una espada con materiales reciclados con unos mínimos de calidad.
C.M.2.3.1.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton.	
C.M.2.3.1.2. Es capaz de superar la cifra de 10 autogolpeos y 20 golpeos en cooperación con un compañero en un tiempo máximo de 1 minuto.	
Conoce, describe y es capaz de ejecutar en combate los gestos técnicos básicos de la esgrima: posición de guardia, ataque, desplazamientos y esquivas.	
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	Est.EF.3.3.1. Practica juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje técnico-táctico elemental de los diferentes deportes colectivos y de adversario.
	Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del fútbol sala.
	Est.EF.3.3.3. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del floorball.
	Est.EF.3.3.4.Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del softbol.
	Est.EF.3.3.5. Conoce y pone en práctica los elementos básicos de los juegos recreativos convencionales y de los juegos alternativos del ultimate y la indiacá.
	Est.EF.3.3.6. Conoce y describe los aspectos comunes de los deportes de invasión.
C.M.3.3.2.1. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del fútbol sala.	

C.M.3.3.2.2. Supera un recorrido técnico de fútbol sala con un mínimo de destreza.	
C.M.3.3.3.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del floorball.	
C.M.3.3.3.2. Supera un recorrido técnico de floorball con un mínimo de destreza.	
C.M.3.3.4.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del softbol.	
C.M.3.3.5.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del ultimate y la indiacá.	
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	Est.EF.4.1.1. Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.
	Est.EF.4.1.2. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.
	Est.EF.4.1.3. Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.
C.M.4.1.2.1. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.	
C.M.4.1.3.1 Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.	
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.1. Practica actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
	Est.EF.5.2.2. Experimenta actividades tendentes a romper bloqueos e inhibiciones personales.
	Est.EF.5.2.3. Conoce y pone en práctica los elementos expresivos necesarios en la dramatización.
	Est.EF.5.2.5. Confecciona y pone en práctica de modo grupal una composición de esgrima escénica utilizando todos los recursos expresivos necesarios.
C.M.5.2.3.1. Conoce y pone en práctica los elementos expresivos necesarios en la dramatización.	
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque	Est.EF.6.4.1. Conoce los principales músculos y grupos musculares y los huesos más importantes de nuestro organismo
	Est.EF.6.4.2. Conoce y es capaz de calcular la zona de actividad física saludable.

saludable.	Est.EF.6.4.3. Comprende y acepta la propia habilidad.
C.M.6.4.2.1. Es capaz de calcular su zona de actividad física saludable.	
C.M.6.4.1.1. Conoce los 10 principales músculos y grupos musculares y los 10 huesos más importantes de nuestro organismo.	
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	Est.EF.6.5.1. Completa las pruebas de evaluación de la condición física.
	Est.EF.6.5.2. Mejora en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
	Est.EF.6.5.3. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 14 minutos de duración ininterrumpida.
	Est.EF.6.5.4. Conoce, describe y practica diferentes métodos para trabajar la resistencia.
C.M.6.5.2.1. Mejora en, al menos, 2 de las pruebas de condición física realizadas al principio del curso.	
C.M.6.5.3.1. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 12 minutos de duración ininterrumpida.	
C.M.6.5.4.1. Conoce y describe tres métodos diferentes de los trabajados en clase para trabajar la resistencia.	
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Est.EF.6.6.1. Conoce y describe las distintas partes de una sesión y sus características principales.
	Est.EF.6.6.2. Conoce, describe y practica las distintas fases y finalidades del calentamiento general.
	Est.EF.6.6.3. Propone y ejecuta ejercicios de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento general.
C.M.6.6.1.1. Conoce y describe las distintas fases y finalidades del calentamiento general, así como de la sesión de actividad física.	
C.M.6.6.2.1. Es capaz de proponer 4 ejercicios diferentes para su aplicación en cada una de las fases del calentamiento general.	
C.M.6.6.2.2. Es capaz de proponer 4 ejercicios diferentes para su aplicación en la vuelta a la calma.	

Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el medio natural para realizar actividades físicas. Est.EF.6.8.2. Conoce, acepta y respeta las normas para la conservación del medio natural y urbano.
C.M.6.8.2.1. Conoce las normas para la conservación del medio natural y urbano.	
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	Est.EF.6.9.1. Respeta permanentemente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase. Est.EF.6.9.2. Conoce y lleva a cabo las medidas de seguridad en la práctica de las habilidades gimnásticas.
C.M.6.9.2.1 Conoce los diferentes agarres y ayudas para la ejecución segura de habilidades gimnásticas y colabora con sus compañeros en su aplicación.	
C.M.6.9.1.1. Conoce y aplica habitualmente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.	
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos	Est.EF.6.10.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes. Est.EF.6.10.2. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.
C.M.6.10.2.1. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados durante el curso, correctamente completadas, así como las reflexiones y críticas de artículos buscados a modo de portfolio o cuaderno personal al finalizar el curso.	

CONTENIDOS MÍNIMOS DE 3º DE LA ESO

13.1.3º. El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general y del calentamiento específico.

13.2.3º. Conocimiento y puesta en práctica de sistemas de entrenamiento de la resistencia aeróbica.

13.3.3º. Realización de los test de evaluación de la condición física. Mejora de las marcas obtenidas en los test de las pruebas de evaluación inicial relativos a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

13.4.3º. Superar una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 14 minutos de duración ininterrumpida.

13.5.3º. Conocimiento y puesta en práctica de sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

13.6.3º. Conocimiento de los principales grupos musculares del cuerpo y sus componentes.

13.7.3º. Conocimiento y puesta en práctica de sistemas de los diferentes tipos de velocidad: gestual y de reacción.

13.8.3º. Conocimiento y reflexión sobre los beneficios de la práctica de la actividad física sobre nuestro organismo.

13.9.3º. Conocimiento y reflexión sobre los principios de una dieta equilibrada.

13.10.3º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación al voleibol (del smashball al voleibol).

13.11.3º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del sóftbol y de las palas cántabras.

13.12.3º. Autonomía para la elaboración de un circuito para el trabajo de la fuerza resistencia ajustándose a los parámetros fundamentales de dicho método.

13.13.3º. Conocimiento y participación respetuosa en la práctica de distintos métodos de relajación, entre ellos, el método de Jacobson, Schultz y la relajación coreana.

13.14.3º. Dominio de los pasos y giros básicos de baile del latino: merengue. Ejecución de pasos sencillos en pequeñas coreografías.

13.15.3º. Creación y ejecución de una coreografía con combas grupal que incluya diferentes técnicas de salto y otros elementos expresivos.

13.16.3º. Domina diferentes técnicas de salto con comba y es capaz de enlazar al menos 5 saltos diferentes siguiendo el ritmo de un soporte musical.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, respetando las reglas y normas establecidas.
	Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	Est.EF.1.1.4. 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.
C.M.1.1.1.1. Domina diferentes técnicas de salto con comba y es capaz de enlazar al menos 5 saltos diferentes siguiendo el ritmo de un soporte musical.	
C.M.1.1.1.2. Conoce, ejecuta y domina los pasos y giros básicos de baile del latino: merengue	

Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas (palas cántabras).
	Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
	Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
C.M.2.3.1.1. Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las palas cántabras.	
C.M.2.3.1.2. Es capaz de superar la cifra de 10 autogolpeos y 20 golpeos en cooperación con un compañero en un tiempo máximo de 1 minuto.	
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y del béisbol y del rugby taj, para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas .
	Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades de voleibol , rugby taj y béisbol.
	Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de juego real del voleibol y béisbol, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
C.M.2.3.3.1. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes alternativos vistos en clase: pínfuvote, colpbol y ringol.	

C.M.2.3.3.2. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del softbol..	
C.M.2.3.3.3. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del rugby taj.	
C.M.2.3.3.3. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del voleibol.	
C.M.2.3.1.4 Es capaz de realizar 15 repeticiones consecutivas del toque de dedos y del toque de antebrazos con calidad.	
C.M.2.3.1.5 Es capaz de realizar el saque de mano baja pasando la red en al menos dos de cinco intentos.	
Crit.EF.5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
	Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
C.M.5.2.2.1. Es capaz de realizar un baile en pareja de merengue incluyendo 8 de los pasos básicos vistos en clase.	
C.M.5.2.3.1. Domina diferentes técnicas de salto con comba y es capaz de enlazar al menos 5 saltos diferentes siguiendo el ritmo de un soporte musical.	
Crit.EF.6.4. 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.	Est.EF.6.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
	Est.EF.6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
	Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

	Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
	Est.EF.6.4.6. 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.
C.M.6.4.2.1. Es capaz de relacionar los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	
C.M.6.4.3.1. Es capaz de relacionar las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	
C.M.6.4.3.2. Conoce y describe los componentes de los principales grupos musculares que intervienen en el movimiento, y los relaciona con su función.	
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	Est.EF.6.5.4. 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.
	Est.EF.6.5.5. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 16 minutos de duración ininterrumpida.
C.M.6.5.2.1. Mejora en, al menos, 2 de las pruebas de condición física realizadas al principio del curso.	

C.M.6.5.5.1. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 14 minutos de duración ininterrumpida.	
C.M.1.1.3.1. Conoce y describe las características y factores relacionados con la velocidad y la flexibilidad.	
C.M.6.5.4.1. Conoce y describe los diferentes métodos para trabajar la relajación trabajados en clase.	
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma.
	Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
C.M.6.6.1.1. Conoce y describe las distintas fases y finalidades del calentamiento general, así como de la sesión de actividad física.	
C.M.6.6.2.1. Es capaz de proponer 4 ejercicios diferentes para su aplicación en cada una de las fases del calentamiento general.	
C.M.6.6.2.2. Es capaz de proponer 4 ejercicios diferentes para su aplicación en la vuelta a la calma.	
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	Est.EF.6.8.2.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
	Est.EF.6.8.3.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.
C.M.6.8.2.1. Conoce las normas para la conservación del medio natural y urbano.	

Crit.EF.6.9.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.	Est.EF.6.9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.
	Est.EF.6.9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
	Est.EF.6.9.3.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.
C.M.6.9.2.1.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	
C.M.6.9.3.1.Conoce y aplica habitualmente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase	
C.M.6.9.3.1.Conoce y aplica habitualmente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.	
Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	Est.EF.6.10.1.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.
	Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
	Est.EF.6.10.3. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.

	Est.EF.6.10.4. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.
C.M.6.10.2.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.	
C.M.6.10.4.1. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados durante el curso, correctamente completadas, así como las reflexiones y críticas de artículos buscados a modo de portfolio o cuaderno personal al finalizar el curso.	

CONTENIDOS MÍNIMOS DE 4º DE LA ESO

13.1.4º. El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general y del calentamiento específico.

13.2.4º. Aplicación de sistemas de entrenamiento de la resistencia. Realización de pruebas de evaluación de la condición física. Mejorar en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad. Superar una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 16 minutos de duración ininterrumpida.

13.3.4º. Conocimiento y reflexión sobre los beneficios de la práctica de la actividad física sobre nuestro organismo.

13.4.4º. Conocimiento de los fundamentos de los primeros auxilios: Actuación ante lesiones frecuentes. RCP Y OVA. Lesiones musculares y articulares comunes: Detección, prevención y tratamiento.

13.5.4º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación al baloncesto.

13.6.4º. Fuerza y flexibilidad. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Conocimiento de los principales grupos musculares del cuerpo y sus componentes.

13.7.4º. Dominio de las habilidades circenses básicas de los malabares.

13.8.4º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación al Balonmano o Balonmano playa adaptado.

13.9.4º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en la iniciación a los deportes de oposición con implementos: el bádminton.

13.10.4º. Elaboración autónoma de un plan básico de ejercicios de Fuerza.

13.11.4º. Conocimiento y puesta en práctica de los elementos básicos de los juegos alternativos del kinball y lacrosse.

13.12.4º. Conocimiento de los aspectos básicos de la planificación y organización de competiciones deportivas.

13.13.4º. Aspectos reglamentarios de los juegos típicos de nuestra Comunidad Autónoma.

13.14.4º. Participación en la creación y ejecución de una coreografía utilizando los diferentes pasos de los bailes de salón aprendidos en clase.

13.15.4º. Posibilidades del medio natural para la realización de actividades físicas. Impacto medioambiental de algunas actividades.

13.16.4º. Conocimiento e implicación en las normas establecidas para el uso y cuidado de las instalaciones y material deportivos.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	Est.EF.1.1.1. 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.
C.M.1.1.1.1. Es capaz de realizar una combinación de ejercicios malabares con pelotas con precisión.	
C.M.1.1.1.2. Construye tres pelotas de malabares de manera autónoma con un mínimo de calidad.	
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas.	Est.EF.2.3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las técnicas específicas del judo, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	Est.EF.3.1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
CM.2.3.1.1. Conoce, describe y es capaz de ejecutar al menos 5 técnicas diferentes del judo: agarre, inmovilizaciones, desplazamientos o caídas.	
C.M.2.3.1.2. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton.	
C.M.3.1.1.2. Es capaz de superar una prueba de golpeo por parejas aplicando de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas del bádminton.	
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	Est.EF.3.3.1. Aplica de forma 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.
	Est.EF.3.3.2. Aplica de forma 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.
	Est.EF.3.3.3. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	Est.EF.4.3.1.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
	Est.EF.4.3.2.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno
C.M.3.3.2.1. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes alternativos del kinball y lacrosse.	
C.M.3.3.2.2. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del touch rugby.	
C.M.3.3.2.3. Conoce y describe los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del balonmano y balonmano playa.	
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas de bailes latinos, para el objetivo previsto.
	Est.EF.5.2.2. 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.
	Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
C.M.5.2.1.1..Elabora y participa en una composición grupal de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas de bailes de salón trabajadas en clase.	
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	Est.EF.6.4.1. 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.
	Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
	Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

	Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
C.M.6.4.1.1. Conoce y describe los diferentes métodos para trabajar las CFB trabajados en clase.	
C.M.6.4.2.1. Conoce y describe los principales métodos para trabajar la flexibilidad, incluida la PNF O FNP, trabajados en clase, siendo capaz de relacionarlos con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	
CM.6.4.2.2. Es capaz de planificar un entrenamiento básico de fuerza según sus propias posibilidades.	
C.M.6.4.2.2. Conoce y describe los componentes de los principales grupos musculares trabajados en clase.	
Crit.EF.6.5. 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.	Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
	Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
	Est.EF.6.5.3. 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.
	Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
	Est.EF.6.5.5. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 18 minutos de duración ininterrumpida.
C.M.6.5.2.1. Mejora en al menos 2 pruebas respecto a sus propios niveles iniciales realizadas al principio del curso.	
C.M.6.5.5.1. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 16 minutos de duración ininterrumpida	
Crit.EF.6.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	Est.EF.6.6.1. 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.
	Est.EF.6.6.2. 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.

	Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
C.M.6.6.1.1. Conoce y describe las distintas fases y finalidades del calentamiento general y específico, así como de la sesión de actividad física.	
C.M.6.6.2.1. Es capaz de proponer 6 ejercicios mínimo de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento de manera autónoma.	
Crit.EF.6.7.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 implicados.	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
C.M.6.7.1.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de los torneos deportivos del centro.	
C.M.6.7.2.1. Supera satisfactoriamente la evaluación de los compañeros con los que está implicado en la planificación y puesta en práctica de los torneos deportivos del centro.	
CM.6.7.2.2.Conoce los aspectos básicos de la planificación y organización de competiciones deportivas.	
Crit.EF.6.9.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.	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
	Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
	Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
C.M.6.9.1.1. Demuestra conocimientos sobre la oferta de actividades físicas que ofrece el entorno natural y las relaciona con la calidad de vida.	

Crit.EF.6.10.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 cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
	Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
C.M.6.10.3.1. Conoce y describe la RCP, así como los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	
Crit.EF.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.	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
	Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
	Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
	Est.EF.6.12.4. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivos, trabajos y apuntes.
	Est.EF.6.12.5. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.
C.M.6.12.4.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.	
C.M.6.12.1.1. - C.M.6.12.5.1. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados durante el curso, correctamente completadas, así como las reflexiones y críticas de artículos buscados a modo de portfolio o cuaderno personal al finalizar el curso.	

CONTENIDOS MÍNIMOS DE 1º DE BACHILLERATO

13.1.1º Bto. Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas.

13.2.1º Bto. Elaboración y puesta en práctica de manera autónoma y responsable de un programa personal de acondicionamiento físico y salud, con unos objetivos bien definidos , ajustado a las necesidades y posibilidades individuales y teniendo en cuenta las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

13.3.1º Bto. Identificación y valoración de forma autónoma del propio nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz.

13.4.1º Bto. Dominio de habilidades gimnásticas, rotaciones corporales y equilibrios verticales invertidos, con técnica de ejecución correcta.

13.5.1º Bto. Descripción y ejecución de diferentes pirámides y figuras de acrosport.

13.6.1º Bto. Composición coreográfica. Perfeccionamiento de los contenidos expresivo-comunicativos básicos. Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música utilizando las técnicas gimnásticas aprendidas en clase.

13.7.1º Bto. Diseño, organización y participación en la organización de actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

13.8.1º Bto. Conocimiento y reflexión sobre los beneficios de la práctica de la actividad física sobre nuestro organismo.

13.9.1º Bto. Conocimiento de los fundamentos de los primeros auxilios: Actuación ante lesiones frecuentes. RCP Y OVA. Lesiones musculares y articulares comunes: Detección, prevención y tratamiento.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS MÍNIMOS A PARTIR DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas gimnásticas y de las figuras de acrosport, respetando las reglas y normas establecidas.
C.M.1.1.1. Es capaz de realizar tres rotaciones corporales sobre al menos dos ejes diferentes y dos equilibrios verticales invertidos.	
CM.1.1.2. Ejecuta seis figuras diferentes de acrosport.	
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas de bailes latinos, para el objetivo previsto.
	Est.EF.5.2.2. 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.
	Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
C.M.5.2.1.1..Elabora y participa en una composición grupal de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas de las habilidades gimnásticas trabajadas en clase.	
Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud,	Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	Est.EF.6.5.2.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
	Est.EF.6.5.3.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
	Est.EF.6.5.4.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
	Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
C.M.6.5.3. Elabora, presenta y ejecuta su propio plan de actividad física saludable, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	
C.M.6.5.2.1. Mejora en al menos 2 pruebas respecto a sus propios niveles iniciales realizadas al principio del curso.	
C.M.6.5.4.1. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 16 minutos de duración ininterrumpida	
Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios
	Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
C.M.6.6.1.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de los torneos deportivos del centro.	
C.M.6.6.1.2. Supera satisfactoriamente la evaluación de los compañeros con los que está implicado en la planificación y puesta en práctica de los torneos deportivos del centro.	

CM.6.6.2.2. Conoce los aspectos básicos de la planificación y organización de competiciones deportivas.	
Crit.EF.6.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	Est.EF.6.7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.
	Est.EF.6.7.2. Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
	Est.EF.6.7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo
	Est.EF.6.7.5. Conoce y lleva a cabo las medidas de seguridad en la práctica de las habilidades gimnásticas.
	Est.EF.6.7.6. Conoce los diferentes agarres y ayudas para la ejecución segura de habilidades gimnásticas y colabora con sus compañeros en su aplicación.
CM.6.7.1 -6.7.3 . Conoce y describe la RCP, así como los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	
Crit.EF.6.9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	Est.EF.6.9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
	Est.EF.6.9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
C.M.6.12.4.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, blog y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.	
CM.6.9.2. Busca información relativa a diferentes aplicaciones móviles de seguimiento de actividad física y las incorpora a su plan de actividad física saludable.	
C.M.6.12.1.1. - C.M.6.12.5.1. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados durante el curso, correctamente completadas, así como las reflexiones y críticas de artículos buscados a modo de portfolio o cuaderno personal al finalizar el curso.	

14. ALUMNOS CON NECESIDADES, MOTIVACIONES E INTERESES DISTINTOS

Cuando se habla de atención a la diversidad de los alumnos y alumnas se hace referencia a todo el alumnado. No hay un alumno o alumna igual a otro. Cada uno es diferente y cada uno aprende de un modo diferente así como con un ritmo determinado que se tratará de respetar en la medida de lo posible. Las diferencias se manifiestan a través de sus características personales, psicoevolutivas, de competencia curricular, ambiente familiar, social y cultural.

Generalmente se puede afirmar que la materia de Educación Física suele, por su carácter práctico y distendido, ser de interés para el alumnado. De igual modo, se intentarán favorecer en ella, las relaciones de igualdad tan necesarias actualmente.

El sistema educativo y concretamente la escuela ha de ser capaz de ofrecer las mismas posibilidades de formación y experiencias educativas básicas a todos los alumnos, con independencia de su origen social, nivel económico y características personales. Por consiguiente actúa como mecanismo compensador de las virtuales desigualdades socioeconómicas y como agente que posibilita la igualdad de oportunidades educativas.

Existen muchos factores que determinan la diversidad del alumnado, como por ejemplo los diferentes intereses. Desde el campo pedagógico podemos definir interés como “inclinación de los alumnos por la instrucción y las tareas educativas”. De este modo se concibe como premisa para la consecución del aprendizaje significativo, por parte del alumno. Por consiguiente, el docente tratará de adoptar medidas curriculares que despierten el interés del discente y dejen lugar a su iniciativa y resolución personal. Los intereses personales no permanecen estables a lo largo de la vida, sino que cambian con la edad y son también sensibles a factores de índole social y cultural. De ahí la importancia del carácter abierto y flexible de esta programación. Otro aspecto que puede influir en la diversidad de alumnado son las motivaciones, entendidas como “conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo”. Éstas pueden ser de diferente índole, como por ejemplo: satisfacer la curiosidad, evitar el fracaso o experimentar el éxito, otros para ser valorados socialmente, consecución de recompensas, etc.

La respuesta educativa contribuirá a la satisfacción de las necesidades de carácter educativo que presentan nuestros alumnos. Cuando estas necesidades educativas sean especiales, la atención que reciban los alumnos que las presentan, habrá de regirse por los principios de inclusión, normalización, adaptación y sensibilización.

Surge así una nueva concepción de escuela, en la que los principios de calidad, equidad, inclusión, innovación y participación deben inspirar las distintas actuaciones en el ámbito educativo. Esto supone una reorganización interna cimentada en la adopción de medidas de carácter curricular y la provisión de ayudas pedagógicas (materiales, personales y técnicas) que lo garanticen.

15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD - ATENCIÓN AL ACNEAE.

Atendiendo al DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, corresponde a las administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos/as que requieran una respuesta educativa inclusiva. Mediante Orden 1005/2018 de 7 de junio se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusivas.

De base en la mencionada normativa, la tipología de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo queda clasificada en:

15.1. Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje.

15.2. Alumnado con TDAH.

15.3. Alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo.

15.4. Alumnado de altas capacidades.

15.5. Alumnado con condiciones personales y de historia escolar especiales.

Según datos de inicio de curso, contamos en nuestro centro con 11 alumnos o alumnas diagnosticados como ACNEES de diferentes tipologías, cuatro de ellos son alumnos con Trastorno del Espectro Autista, uno con trastorno mental, dos con situación de desventaja

socioeducativa, dos con dificultades específicas de aprendizaje y una con un problema visual grave.

Dentro de este grupo de alumnos o alumnas, tres de ellos precisan adaptaciones significativas en todas o algunas de las materias.

En referencia a las adaptaciones de la asignatura de EF, no se han detectado de momento problemas motores en dichos alumnos y las adaptaciones curriculares se centrarán especialmente en la simplificación de las tareas dirigidas a la adquisición de los contenidos y la minoración de los trabajos de ampliación y refuerzo de los contenidos mediante fichas y actividades complementarias. Con este tipo de alumnado se tendrán especialmente en cuenta los aspectos que favorezcan su socialización estableciendo pautas y orientando a sus compañeros, cuando resulte necesario, para

Respecto a la alumna que presenta problemas de visión, contamos con el apoyo de un técnico de la ONCE. En principio, mediante la adaptación de los materiales visuales (atril, flexo, Ipad...) la alumna puede ser, a priori, capaz de asimilar contenidos teóricos y de llevar a cabo las tareas de ampliación de conocimientos. Se tendrá especial cuidado con la utilización de objetos móviles en clase (balones, cintas...) y con la comunicación no verbal. Tenemos prevista, así mismo, la organización de una o dos sesiones de sensibilización dirigida a su grupo de referencia a través de la ONCE, en la que sus compañeros y compañeras podrán conocer los deportes adaptados para invidentes y las dificultades y esfuerzo que su práctica requiere.

15.6 Alumnado con otras dificultades específicas de aprendizaje en la materia de Educación Física:

Además, en el área de Educación Física podemos encontrar, bien de forma continuada, bien de forma puntual, otros alumnos o alumnas que presenten patologías que pueden afectar a su rendimiento físico y con los que será necesario llevar a cabo actuaciones específicas de apoyo:

- Asma. Se asegurará que el alumno tenga el broncodilatador y haga un correcto uso del mismo. Se tratará en la medida de lo posible los cambios bruscos de temperatura.

- Obesidad. Se fomentarán los programas de AF junto con pautas de alimentación, siempre que la familia muestre interés, y durante la sesión se ajustará el nivel de intensidad si fuera necesario.
- Diabetes. Se respetarán y supervisarán en la medida de lo necesario, las pautas de control de su glucemia, estableciendo una comunicación directa con la familia en función de los casos.
- Problemas traumatológicos varios: Se adaptarán los ejercicios a sus circunstancias.

En todos los casos, el profesor pasará una encuesta médica mediante google form (online) o de manera física, a principio de curso y el alumnado que no pueda realizar alguna sesión o varias, podrá ayudar en aspectos organizativos, en el control de la misma como árbitros o jueces, o en realizando cualquier otra función que le encomiende el profesor. A su vez, deberá traer la ficha **“Desde el banquillo”** cumplimentada según lo realizado en clase.

15.7. Alumnado de incorporación tardía:

Al ser una materia eminentemente práctica, la información se transmite de forma muy visual (demostraciones) por lo que el alumno/a no tendrá problemas. De igual forma, se asignará un alumno guía y se adaptará el material escrito junto con el departamento de orientación.

15.8 Alumnado con altas capacidades intelectuales:

En cada UD se plantearán una serie de contenidos de ampliación y complementarios con los que se da respuesta a los alumnos/as que quieran ampliar sus conocimientos sobre los contenidos trabajados. La realización de estos contenidos es voluntaria y su valoración quedará recogida en los criterios de calificación.

16. EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

El alumnado que suspenda la materia de Educación Física en la evaluación ordinaria deberá presentarse al examen extraordinario que tendrá lugar en septiembre, en fecha y hora indicada por el centro. En dicho examen **deberá presentar el cuaderno de trabajo con todas las fichas y trabajos del curso realizadas correctamente.** Las fichas estarán disponibles durante todo el curso en el google drive compartido a través del blog, además de poderlas adquirir en conserjería antes de finalizar el mes de junio del curso.

Junto al boletín de notas, se le entregará un **INFORME PARA ALUMNOS NO APTOS**, donde se detallaran: los contenidos no superados, las actividades de refuerzo y apoyo recomendadas, así como toda la información referente al examen. El examen constará de dos partes diferenciadas. El alumno debe asistir al examen con calzado y ropa deportiva, además deberá traer al menos un bolígrafo azul o negro.

Para superar el examen extraordinario el alumno debe superar con nota igual o superior a 5 cada uno de los dos exámenes, el referido a conceptos y el referido a las habilidades o destrezas. El examen teórico se realizará en primer lugar.

Las actividades de orientación y apoyo que el departamento propone al alumno para la superación de las pruebas extraordinarias son las siguientes:

PARA LOS CONCEPTOS: durante el período de verano, el alumno deberá realizar las fichas o trabajos de la materia. Las preguntas del examen teórico girarán en torno a los contenidos mínimos de cada nivel.

PARA LAS HABILIDADES O DESTREZAS: una vez conocidas las notas finales de junio se proporcionará al alumno los contenidos mínimos que debe superar en septiembre para superar la materia.

16.1. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

La prueba extraordinaria constará de dos partes una teórica y una práctica, que se realizarán de forma consecutiva. La prueba teórica la deberá realizar todo el alumnado incluyendo la entrega del cuaderno del curso, sin embargo, la prueba práctica podrá ser eliminada, siempre bajo la consideración del profesor, en función de los contenidos superados durante el curso por el alumno/a. Se informará debidamente al respecto en el informe para alumnos no aptos entregado en el mes de junio individualmente. Cabe recordar que para superar la prueba extraordinaria el alumno/a deberá superar con nota igual o superior a 5 cada uno de los dos exámenes, el referido a conceptos y el referido a las habilidades o destrezas.

16.1.1. PRUEBA TEÓRICA

Se realizará un examen teórico de los contenidos conceptuales mínimos trabajados en cada curso, por ello, pese a lograr mayor nota en dicho examen la calificación final será de 5.

Previo al examen, será necesario presentar el cuaderno del curso con todos los trabajos y fichas que el profesor haya solicitado a dicho alumno/a durante el curso ajustándose a los criterios de presentación establecidos. Si el alumno no entrega el cuaderno con todas las fichas del curso realizadas no superará la prueba extraordinaria al ser considerado un contenido mínimo. La calificación de dicho cuaderno se incluirá en la nota de la prueba teórica.

Las preguntas del examen girarán en torno a los contenidos mínimos.

16.2. PRUEBA PRÁCTICA

Tras superar el examen teórico, en caso necesario, deberá superar un examen práctico en función de los contenidos desarrollados en cada nivel.

En primer lugar se realizarán las pruebas de carrera continua, que se iniciarán con un calentamiento previo, realizado por cada alumno de manera individual y que será convenientemente valorado. 1ºESO-10', 2º ESO-12', 3º ESO-14', 4º ESO 16'.

Posteriormente, en función de cada nivel se realizará un circuito o habilidades técnicas trabajadas durante el curso: 1ºESO- BALONCESTO, 2º ESO- FÚTBOL SALA / BÁDMINTON, 3º ESO- SMASHBALL/COMBAREOGRAFÍA - MERENGUE, 4º ESO - BALONMANO/JUDO Y 1º DE BACHILLERATO - HABILIDADES GIMÁSTICAS.

17. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS PENDIENTES.

Para recuperar los contenidos conceptuales, si el profesor lo considera oportuno, se exigirá al alumno presentar distintos trabajos para comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos mínimos del curso anterior.

Debido a que los bloques de contenidos son los mismos en todos los cursos, la parte de habilidades y destrezas de la materia se considerará recuperada, si durante las clases de Educación Física del presente nivel, demuestra mejoría con respecto al año anterior, superando las dos primeras evaluaciones.

En caso de no superar los bloques a lo largo del curso o no presentar sus trabajos correctamente, el alumno deberá presentarse a examen extraordinario correspondiente.

18. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN.

Según la legislación vigente se deberá evaluar todos los procesos de E/A, incluido el de la práctica docente. Esta evaluación se abordará desde:

18.1. La evaluación del profesorado y del proceso e/a: Para ello, el alumnado al finalizar el curso, dispondrá de una encuesta online anónima (GOOGLE FORM) en el BLOG COMPARTIDO. En ella, podrá evaluar distintos aspectos del proceso de E/A: expectativas, metodología, organización y recursos, labor docente, evaluación, contenidos, satisfacción y sugerencias o aportaciones. Será una tarea departamental el análisis y valoración de los resultados obtenidos en la hoja EXCEL para optimizar el proceso.

18.2. La evaluación del alumnado: Para hacer partícipe al alumnado de su proceso de E/A, cediendo autonomía y mejorando su responsabilidad, propondremos métodos de autoevaluación y/o coevaluación.

18.3. La autoevaluación del proceso: Se realizará una evaluación periódica en el **seguimiento trimestral de la programación** realizada en las **reuniones de Departamento**. Además, al finalizar el curso, mediante las anotaciones y observaciones que el profesor realizará en cada UD y los seguimientos de la misma, recogidos en las actas de las reuniones de Departamento, se hará una **memoria y valoración de todo el proceso**

Se plantea como parte de la filosofía departamental la necesidad de una formación permanente del profesorado siguiendo lo mentado en los artículos 102 y 122 bis de la LOMCE, entre otros.

19. FOMENTO DE LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA – PLAN LECTOR

Tradicionalmente, la comprensión de la Educación física, al igual que cualquier otra área del currículo oficial, se ha basado en una transmisión de conocimientos verbales o experiencias prácticas en las que los alumnos y alumnas no desarrollaban un trabajo individual. Sin embargo, es necesario apostar por un modelo de enseñanza tutelado o dirigido en el que el alumnado sea capaz de instrumentalizar la materia para aplicarla en su vida cotidiana. En el desempeño de la labor docente, los recursos que utilizamos para apoyar el soporte teórico de cada curso están supeditados a un objetivo fundamental: proporcionar al alumno o alumna una base escrita de los contenidos conceptuales que se desarrollan y experimentan en las sesiones prácticas. En ese sentido, la E F participa activamente en uno de los objetivos fundamentales de la educación: la animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita.

Las actuaciones de nuestro departamento en este sentido son:

- Lectura de un artículo obligatorio por evaluación, relacionado con la actividad física y el deporte, entre otros.
- En los apuntes se incluirán referencias bibliográficas donde los alumnos podrán consultar posibles dudas o ampliar contenidos.
- Búsqueda de artículos en periódicos relacionados con el beneficio de la realización de actividad física y deporte en nuestra vida diaria, para afianzar

hábitos saludables u otras temáticas como contenidos de la UD o bien como contenidos de ampliación.

- Se fomentará la expresión escrita, así como la comprensión lectora o el espíritu investigador, en la elaboración de las fichas didácticas del cuaderno.
- Se fomentará la expresión oral valorando las explicaciones que dan los alumnos en la elaboración de sesiones, ejercicios y programas.
- Se plantearán una serie de lecturas recomendadas por el departamento (optativas) que se tratará de tener disponibles en la biblioteca del centro:

Gasol, P. (2018): “ Bajo el aro ” ED. CONECTA	1º ESO
Lamarca, T.(2010): “ Lgrimas por una medalla ” ED. Booket. Madrid.	2º ESO
Álvarez, B. (2012): “ Hormigas en botas de fútbol ” ED. OXFORD	3º ESO
Pérez-Reverte, A. (1988): “ El maestro de esgrima ” ED. Alfaguar /Punto de lectura	4º ESO
Jhon Carlin. “ El factor humano ”.	1º BTO
“ El mundo en un balón ”. Franklin Foer.	
“ 42 latidos ”. María del Carmen Félix	
“ De que hablo cuando hablo de correr ”. Haruki Murakami.	
“ La cofradía de los celestinos ”. Stefano de Benni.	

20. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Siguiendo lo mencionado en el **artículo 11 de la ORDEN ECD/489/2016 de 26 de mayo**:

- UTILIZACIÓN DE LAS TICS / TACS: Las TICs/TACs, actualmente forman parte de nuestra sociedad y hay que fomentarlas desde la coherencia y el uso crítico. Desde la materia de EF, se fomentará su uso a través de las siguientes estrategias:
 - El uso de un **BLOG** del departamento <https://efmiguelservet.blogspot.com/>, así como un **GOOGLE DRIVE** compartido para poder acceder a las fichas y materiales complementarios a las UD. Igualmente con un email asociado a cada uno de los profesores para dudas o consultas.
 - Se pasarán fichas médicas, encuestas, evaluaciones iniciales, etc. por **GOOGLE FORMS** a través de un link en el **BLOG**.

- La aplicación **STRAVA**, se utilizará como red social educativa para fomentar la práctica deportiva fuera y dentro del horario escolar compartiendo entrenamientos, midiendo las actividades, proponiendo retos, etc. Además se fomentará el espíritu solidario dentro de las competencias sociales y cívicas, a través de la aplicación de **IWOPI** donde se pueden donar los KM realizados a causas solidarias de manera altruista.

- EDUCACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. Conociendo los aspectos positivos y negativos de la actividad física. Se desarrollará haciendo especial incidencia, en la higiene corporal, la higiene postural, la higiene alimenticia y la seguridad en la práctica deportiva. Además siguiendo el punto 5 del citado artículo, “Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar”.
- EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA: Recogida en los contenidos de actitud con un escrupuloso respeto entre iguales y al pensamiento e ideas de los alumnos.
- EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL / PAZ: La materia presenta un tipo de actividades que llevarán ineludiblemente a conflictos, por tanto, resulta fundamental ahondar en la RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS de una forma comprensiva, dialogada y no bélica. Será uno de los pilares fundamentales.
- EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES: El planteamiento de situaciones modificadas, Devís y Peiró (92), buscará, entre otros aspectos, ofrecer una igualdad real de oportunidades de éxito para todos. A su vez, la selección de contenidos o la formación de agrupamientos, primando los heterogéneos sobre los homogéneos, también se plantean desde un punto de vista coeducativo. Se utilizarán distintas metodologías entre las que el trabajo en equipo, cooperativo y participativo, fomentarán dichos valores. Así mismo, se incluyen en esta programación juegos deportivos en cuyo reglamento se establece como obligatoria la constitución de equipos mixtos (datchball) y de juegos d oposición que permiten la participación de chicos y chicas sin que haya contacto físico.

- EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL: Se profundizará en ella en las UD relacionadas con el medio natural, sensibilizando al alumno ante los problemas del medio ambiente y procurando que sientan interés y preocupación por el medio, y participen de su protección, conservación y mejora.
- EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR: El ámbito de actuación será el de consumo de artículos y servicios deportivos. Se intentará paliar el fenómeno consumista, orientando al alumno hacia un consumo responsable en todas las UD.
- EDUCACIÓN VIAL: El desarrollo de este tema va a tener una gran importancia diariamente en la utilización de los espacios próximos al centro, en los traslados al pabellón y sobre todo, en aquellas UD relacionadas con las AMN que se realicen fuera del centro educativo.
- EMPRENDIMIENTO: Se fomentará el que el alumno sea proactivo y emprenda de manera autónoma trazando un tratamiento pedagógico que transite desde metodologías más directivas en los cursos iniciales, sobre todo en los inicios de curso, a metodologías menos directivas a medida que avancen de curso o en el mismo año. Todo ello dependerá inevitablemente de factores tales como los objetivos planteados, los contenidos a trabajar o las características de madurez y disciplina del alumnado.

21. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:

Este tipo de actividades tienen un marcado carácter pedagógico creando a menudo en el alumnado hábitos que perviven más allá del periodo escolar, como es nuestra intención, cumpliendo así uno de los objetivos generales más importantes de la Educación Física.

Las actividades propuestas para este curso escolar son:

20.1. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA:

El Departamento de Educación Física organiza diversas salidas a entornos naturales de nuestra comunidad autónoma, con la finalidad de profundizar en los contenidos del **Bloque 4 - acciones motrices en el medio natural** y de proporcionar al alumnado diferentes experiencias en la realización de actividades que requieren una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable.

Las actividades programadas para el presente curso escolar son:

20.1.1. SALIDA A ALQUÉZAR.

Programada para primer curso de bachillerato, la jornada pretende que los alumnos practiquen actividades en la naturaleza, conociendo nuevos lugares y viviendo sensaciones inéditas en contacto con el medio ambiente.

OBJETIVOS:

Entre los objetivos de esta actividad destacamos:

- Iniciar al alumnado de 1º de Bachillerato en el barranquismo.
- Ofrecer a los alumnos diferentes alternativas para la organización de su tiempo libre y ocio.
- Dar a conocer los principios más básicos de educación ambiental.
- Colaborar en el uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.
- Aprender a gestionar y regular la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia.
- Conocer y valorar el patrimonio natural y cultural aragonés.

La actividad consiste en el descenso de un tramo del río Vero.

20.1.2. SALIDA A MURILLO DE GÁLLEGO.

Programada para los niveles de tercero y cuarto de enseñanza secundaria obligatoria, esta actividad consiste en la realización de una gymkhana de seis pruebas, en grupos de diez alumnos acompañados en todo momento por un monitor especializado. Algunas de las pruebas que se llevan a cabo son:

- Identificación de flora y fauna
- Descenso de un rapel guiado
- Escalada libre controlada
- Tiro con arco
- Orientación con mapa y brújula

OBJETIVOS:

Entre los objetivos de esta actividad destacamos:

- Iniciar al alumnado de segundo ciclo de enseñanza secundaria en el senderismo, la escalada, las actividades de orientación y los grandes juegos en la naturaleza.
- Ofrecer a los alumnos diferentes alternativas para la organización de su tiempo libre y ocio.
- Dar a conocer los principios más básicos de educación ambiental.
- Colaborar en el uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.
- Desarrollar en el alumnado diferentes habilidades motrices en escenarios con planos inclinados y con el centro de gravedad pegado a la pared.
- Conocer y valorar el patrimonio natural y cultural aragonés.

Esta actividad tiene, además, un elevado carácter interdisciplinar dada la preparación previa que conlleva esta tarea.

20.1.3. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EN LOS PARQUES:

Se realiza con los alumnos de 2º de la ESO, en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza y la empresa PRAMES.

OBJETIVOS:

Los objetivos de dicho programa son:

- Iniciar a los alumnos en el deporte de la orientación, manejando nociones básicas de utilización de la brújula, los mapas y su simbología y leyenda.
- Ocupar y conocer un espacio verde de ocio de la ciudad.
- Ofrecer a los alumnos diferentes alternativas para la organización de su tiempo libre y ocio y que conozcan los principios más básicos de educación ambiental.

La actividad consiste en un taller en el aula, en el que los alumnos aprenden nociones básicas sobre manejo de brújulas y mapas y reciben una breve charla sobre el deporte de la orientación y en la realización de varios recorridos de orientación en el parque grande José Antonio Labordeta, próximo al Centro.

20.1.4. SEMANA BLANCA:

La semana se desarrollará en la estación de esquí de Candanchú, a lo largo del mes de febrero y pueden participar en ella un máximo de 50 alumnos del centro de todos los niveles de enseñanza.

OBJETIVOS:

- Posibilitar que los alumnos practiquen actividades en la naturaleza, viviendo y conociendo una estación de esquí Aragonesa.
- inculcar a los alumnos los principios más básicos de educación ambiental.
- Fomentar la educación integral y las relaciones interpersonales.
- Profundizar en temas de seguridad y minimización de riesgos.
- Mostrar a los alumnos otra posibilidad de organizar su tiempo libre y ocio de forma saludable.

20.2. ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS EN EL STADIUM CASABLANCA:

El Departamento de Educación Física, en consonancia con los contenidos de la Programación Didáctica del área, programa una salida al Stadium Casablanca con los alumnos de 1º de Bachillerato, para realizar una jornada deportiva en la que se les dan a conocer diferentes actividades deportivo-recreativas.

OBJETIVOS:

- Completar la base de conocimientos y experiencias que permiten posteriormente a los alumnos realizar cualquier actividad física con seguridad y eficacia, desarrollando las funciones y capacidades corporales y creando unos hábitos de vida saludables.

- Educar a los alumnos en la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

A lo largo de la mañana, los alumnos realizaron tres actividades gimnásticas diferentes con soporte musical (Body Power, Ciclo Indoor, Hip Hop y Pilates) y finalizan la jornada con una sesión de animación acuática.

Esta actividad está programada para ser realizada por los cinco grupos de bachillerato diurno.

20.3. BANCO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Ofertado por la Dirección General de Deporte, en colaboración con entidades deportivas (federaciones o clubes) de contrastada experiencia en sus respectivas modalidades deportivas, se solicitará la participación del instituto en la séptima convocatoria (primer trimestre del curso escolar) y en la octava (segundo y tercer trimestre del curso).

Solicitamos cinco actividades, una para cada uno de los niveles educativos, cuyos contenidos mantendrán un estrecho vínculo con los contenidos curriculares programados. Las actividades solicitadas para este curso escolar van a ser:

- 1º de la ESO: ESGRIMA
- 2º de la ESO: BÉISBOL Y SÓFTBOL
- 3º de la ESO: RUGBY
- 4º de la ESO: LUCHAS OLÍMPICAS
- 1º de BACHILLERATO: BALONMANO "ENROSCADOS"

20.4. BAILES DE SALÓN.

Taller de iniciación a los Bailes de Salón, dirigido al alumnado de primer curso de enseñanza secundaria. Para su realización contaremos con la participación de un/a bailarín/a profesional que iniciará a nuestros alumnos y alumnas en los pasos básicos de los bailes de salón

OBJETIVOS:

- Comprender el lenguaje de los bailes de salón.

- Estimular el espíritu crítico de los alumnos.
- Fomentar la sensibilidad hacia el baile, la danza y otras formas de expresión corporal socialmente estandarizadas.
- Suscitar el interés por las actividades rítmico expresivas como una herramienta multidisciplinar artística de gran contenido crítico.

PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LAS ACTIVIDADES Y PREVISIÓN DE PARTICIPACIÓN			
ACTIVIDAD	FECHAS DE REALIZACIÓN	CURSOS/GRUPOS	PARTICIP.
SALIDA A ALQUÉZAR	ABRIL 2020	1º DE BACHILLERATO	75-80
SALIDA A MURILLO DE GÁLLEGO	MAYO 2020	3º y 4º ESO	75 -80
SEMANA BLANCA	2/02/20 - 7/02/20 ó 9/02/20 - 14/02/20 (por confirmar)	DESDE 1º ESO HASTA 1º de BACHILLERATO	50
ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS ST CASABLANCA	MAYO 2020	1º de Bachillerato	90
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EN PARQUES PRIMAVERA 2020	(fecha por confirmar)	2º ESO	80
TALLER DE BAILES DE SALÓN	PRIMER TRIMESTRE (fecha por confirmar)	1º ESO	75
7º BANCO DE ACTIVIDADES	PRIMER TRIMESTRE	1º ESO 2º ESO	75 90

DEPORTIVAS	(fecha por confirmar)	1º BACHILLERATO	150
8º BANCO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SEGUNDO TRIMESTRE (fecha por confirmar)	3º ESO 4º ESO	140 80

PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN: Se encontrará tanto en el blog de la materia, como en el blog del centro. Además, junto a la ficha solicitando información médica al inicio de curso se adjuntará un resumen con:

- Los procedimientos e instrumentos de evaluación.
- Los contenidos mínimos exigibles.
- Los criterios de evaluación.
- Los Criterios de calificación.
- La temporalización prevista de los contenidos.

COMUNICACIÓN: cada profesor contará con una cuenta de correo electrónico que será proporcionada tanto al alumnado como a sus familias con el fin de facilitar una comunicación fluida. Así mismo, en el horario personal del profesorado se destinará un periodo lectivo para atención a familias.