

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## ESO Y 1ºBACH

**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2021 – 2022**

**CARACTERÍSTICAS DEL DEPARTAMENTO.****COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2021/2022.**

- PABLO ALCALDE MARTÍNEZ
- JAVIER HONTECILLAS MEDINA
- JUAN JOSÉ PONTONES LAHOZ
- ALICIA MARÍA TIERNO PATIÑO
- LUIS HORTELANO GAGO
- ABEL SEGURA GÓMEZ: **JEFE DEL DEPARTAMENTO**

**REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO**

Para la realización de las reuniones nos ceñiremos inicialmente a la hora establecida para la reunión del Departamento (miércoles a quinta hora 12.40h – 13:35h), sin perjuicio de realizar cualquier reunión que sea necesaria en horas no lectivas donde los profesores del departamento coincidamos y no tengamos clases. De los acuerdos adoptados en las reuniones levantaremos el acta pertinente el último lunes de cada mes.

Plan de trabajo en las diferentes las reuniones de departamento a lo largo del curso académico:

PERIODIZACIÓN	TAREAS A REALIZAR EN LA REUNIÓN	OBSERVACIONES
Semanal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información sobre temas tratados y decisiones tomadas en la comisión de coordinación pedagógica CCP.</li> <li>- Temas abiertos.</li> </ul>	
Según proceda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de material didáctico.</li> <li>- Análisis de legislación.</li> <li>- Organización de actividades complementarias y extracurriculares.</li> <li>- Actividades de actualización y formación.</li> <li>- Otros temas de interés para el departamento</li> </ul>	
Mensual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación del cumplimiento de la programación didáctica.</li> </ul>	1ª reunión de mes.

Trimestral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y valoración de los resultados académicos.</li> <li>- Análisis y valoración de las adaptaciones curriculares.</li> </ul>	1ª Reunión posterior a la obtención de resultados.
FIN DE CURSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confección de la memoria de fin de curso.</li> </ul>	

### CONVOCATORIAS DE REUNIONES Y ORGANIZACIÓN DE LAS MISMAS

La convocatoria de reuniones será a través de comunicación verbal con la suficiente antelación, comentando los puntos o temas a tratar en la reunión en el caso de que fuese necesaria una preparación previa de estos

### REPARTO DE HORAS Y GRUPOS EN EL DEPARTAMENTO

Pablo Alcalde Martínez: 2º ESO A, B, D y E.

Javier Hontecillas Medina: 1º bachillerato C.

Alicia María Tierno Patiño: 1º ESO B, C y D y 3º ESO A/PMAR, B y C.

Juan José Pontones Lahoz: 2º ESO C y 4º ESO B, C, D y E.

Luis Hortelano Gago: 1º ESO A, 3º ESO D, 1º bachillerato A y B.

Abel Segura Gómez: Un grupo de 1º de ESO, un grupo de 2º ESO, un grupo de 3º ESO, un grupo de 4º ESO (bilingües).

# ESO

## INTRODUCCIÓN.

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

## CONTENIDOS

**Bloque 1. Condición física y salud:** Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

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

El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.

**Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural:** Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

**Bloque 4. Expresión corporal y artística:** Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

**Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes:** Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo...la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria. Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la

utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

## METODOLOGÍA

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

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

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

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

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

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

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

actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

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

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

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

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

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

Teniendo en cuenta la situación actual que estamos sufriendo debido a la pandemia por Covid, en nuestro departamento trataremos de actuar para conseguir en todo momento la mayor seguridad y prevención. Por ello se priorizarán todos aquellos contenidos que se puedan desarrollar manteniendo la distancia de seguridad y disminuyendo en la medida de lo posible el uso compartido del material.

Se mantendrá una distancia interpersonal de seguridad superior a la habitual al realizar ejercicio físico, siempre que se pueda. Si no fuera posible, se podrán constituir grupos de trabajo estables (parejas, tríos, cuartetos,...).

Se minimizará el uso de objetos compartidos (balones, bancos, espalderas, raquetas,...). En el caso de que fuera imprescindible su utilización, extremaremos la higiene de manos, desinfectándolas antes y después de su uso. Además, se desinfectará en material continuamente para minimizar al máximo el riesgo.

Los usuarios, ya sean alumnos y/o profesores desinfectarán el material antes y después de su uso. A tal efecto se ha dispuesto en cada espacios dedicado a la impartición de Educación Física, tanto de geles hidroalcohólicos como de elementos y productos de desinfección.

Se evitarán la utilización de materiales como colchonetas por las dificultades que entraña su correcta desinfección.

## EVALUACIÓN

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

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

## COMPETENCIAS CLAVE

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

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

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS. (CS Y C)**

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

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

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR. (SI Y EE)**

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

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

**APRENDER A APRENDER. (AA)**

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

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES. (C Y EC)**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

**COMPETENCIA DIGITAL. (CD)**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la

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

#### COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA. (CM Y CBC Y T)

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

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

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

#### COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA. (CL)

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

## CURSO 1º ESO

## RELACIÓN CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
1. La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. 2. La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. 3. La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. 4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. 5. Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. 6. La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. 7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. 8. La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud. 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas. 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física. 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida. 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos. 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su

	una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	edad.
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<p>9. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</p> <p>10. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</p> <p>11. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</p> <p>12. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>13. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p>14. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.</p> <p>15. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>16. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.</p> <p>1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.</p> <p>1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.</p> <p>2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.</p>

práctica. 17. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. 18. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. 2. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. 3. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.
		2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.
		3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
1. La expresión a través del cuerpo y del movimiento. 2. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. 3. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.
		2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos

comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.		corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º ESO.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>2. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>3. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.</li> <li>4. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</li> <li>5. Normas básicas para una práctica física segura.</li> <li>6. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</li> <li>7. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.</li> <li>8. Realización de actividades para el desarrollo de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de</li> </ol>

<p>calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</p> <p>9. Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.</p>		las mismas.
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.

## CURSO 2º ESO

## RELACIÓN CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Requisitos de una actividad física saludable.</li> <li>2. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.</li> <li>3. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.</li> <li>4. La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.</li> <li>5. Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.</li> <li>6. Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</li> <li>7. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).</li> <li>8. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</li> <li>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.</li> <li>1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.</li> <li>1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.</li> <li>1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.</li> <li>1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.</li> <li>1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.</li> <li>1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.</li> <li>2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.</li> <li>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</li> <li>2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.</li> </ol>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. 2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. 3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. 4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. 5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. 6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. 7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.
2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.		
2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.		

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
1. El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.</li> <li>3. Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>4. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</li> <li>5. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>6. Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</li> </ol>	<p>natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	deportiva en el medio natural.
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.</li> <li>2. Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.</li> <li>3. Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</li> <li>4. Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</li> <li>5. Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>6. Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</li> </ol>	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>2. El deporte como fenómeno sociocultural.</li> <li>3. Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>4. Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</li> <li>5. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</li> <li>6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</li> <li>7. Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</li> <li>8. Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</li> <li>9. La respiración como medio de relajación.</li> <li>10. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</li> <li>2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.</li> <li>3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</li> <li>4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</li> <li>2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</li> <li>3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</li> <li>4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</li> <li>5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</li> <li>6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</li> </ol>

	en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
		3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
		3. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.

## CURSO 3º ESO

## RELACIÓN CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º ESO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
1.1. Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. 1.2. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. 1.3. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud 1.4. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. 1.5. Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. 1.6. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. 1.7. Metabolismo energético y actividad física. 1.8. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). 1.9. Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	
		2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.
			2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas

	esfuerzo.	básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
6. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. 7. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. 8. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. 9. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. 10. Toma de contacto, según	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características. 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica. 1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.

<p>casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>11. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>12. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p>	<p>colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<p>13. La orientación como técnica de progresión en el medio natural.</p> <p>14. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.</p> <p>15. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.</p> <p>16. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</p> <p>17. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo</p>	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.

<p>de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</p> <p>18. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.</p>		<p>1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.</p>
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<p>19. Las técnicas de dramatización en expresión corporal.</p> <p>20. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.</p> <p>21. La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.</p> <p>22. Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.</p> <p>1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.</p> <p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<p>23. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la</p>	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y</p>	<p>1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.</p> <p>1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la</p>

<p>salud.</p> <p>24. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.</p> <p>25. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.</p> <p>26. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.</p> <p>27. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.</p> <p>28. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.</p> <p>29. Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.</p> <p>30. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.</p> <p>31. Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación</p>	colaborando con los demás.	labor encomendada.
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.
		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

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

## CURSO 4º ESO

## RELACIÓN CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º ESO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
1. Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 3. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso. 4. Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. 5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 6. Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. 8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas. 1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales. 1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física. 1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones. 1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud. 1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.
	2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un

<p>de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <p>9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</p> <p>10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</p> <p>11. Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).</p> <p>12. Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo</p>		<p>enfoque saludable.</p>
		<p>2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p>
		<p>2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.</p>
		<p>2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>
		<p>2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</p>
		<p>2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<p>1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.</p>
		<p>1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos</p>

<p>grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</p> <p>6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.</p> <p>7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</p>		técnicos de la modalidad.
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.

		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
1. Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. 2. Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre. 3. Utilización de distintos recursos y	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo

<p>aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</p> <p>4. Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.</p>		<p>momento a las circunstancias de aplicación.</p>
		<p>1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4 ° E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<p>1. Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</p> <p>2. Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</p> <p>3. Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</p> <p>4. Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo</p>	<p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p>
		<p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p>
		<p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<p>1. La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.</p> <p>2. Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y</p>	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p>
		<p>1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una</p>

<p>sociales.</p> <p>3. Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</p> <p>4. Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.</p> <p>5. Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.</p> <p>6. Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</p>	<p>competitividad mal entendida.</p>	<p>actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.</p>
		<p>1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>
	<p>2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.</p>	<p>2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.</p>
		<p>2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</p>
		<p>2.3. Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.</p>
	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.</p>
		<p>3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.</p>

	<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.</p> <p>4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.</p>
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones sí fuera necesario.</p> <p>5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.</p> <p>5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p>

## DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSOS

1º ESO	DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS
U.D. Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</li> <li>- Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</li> </ul>
U.D. Test Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.</li> </ul>
U.D. Condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.</li> <li>- Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.</li> <li>- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</li> </ul>
U.D. Fútbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de un deporte de cooperación-oposición (fútbol).</li> <li>- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</li> <li>- Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</li> <li>- El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica en el fútbol.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del fútbol.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del bádminton.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Floorball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del floorball.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Datchball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del datchball.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Palas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las palas.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Ringo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento.</li> <li>- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas del ringo.</li> <li>- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> </ul>
U.D. Introducción a las actividades físicas en el medio natural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.</li> <li>- Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.</li> <li>- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.</li> </ul>
U.D. Expresión Corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.</li> <li>- Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.</li> <li>- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</li> </ul>
U.D. Salud,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y</li> </ul>

higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	<p>perjudiciales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.</li> <li>- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.</li> <li>- Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</li> </ul>
U.D. Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas básicas para una práctica física segura.</li> <li>- Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</li> </ul>
U.D. Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</li> </ul>
U.D. Actitud Postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.</li> </ul>
U.D. Relajación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.</li> </ul>

2º ESO	DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS
U.D. Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</li> <li>- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</li> </ul>
U.D. Test Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.</li> </ul>
U.D. Condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.</li> <li>- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.</li> <li>- La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.</li> <li>- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.</li> </ul>
U.D. Balonmano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del balonmano.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del balonmano.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del balonmano.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del balonmano.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en balonmano.</li> </ul>

U.D. Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del bádminton.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del bádminton.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del bádminton.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del bádminton.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales en bádminton.</li> </ul>
U.D. Lacrosse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del lacrosse.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del lacrosse.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del lacrosse.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del lacrosse.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en lacrosse.</li> </ul>
U.D. Korfball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del korfball.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del korfball.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del korfball.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del korfball.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en korfball.</li> </ul>
U.D. Colpbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del colpbol.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del colpbol.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del colpbol.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del colpbol.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en colpbol.</li> </ul>
U.D. Pinfuvote	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>- Mejora de las capacidades coordinativas a través del pinfuvote.</li> <li>- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica del pinfuvote.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del pinfuvote.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura del pinfuvote.</li> <li>- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en pinfuvote.</li> </ul>
U.D. Juegos y deportes tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</li> </ul>
U.D. Expresión Corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.</li> <li>- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.</li> <li>- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</li> <li>- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</li> <li>- Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>- Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal</li> </ul>
U.D. Mountain Bike	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.</li> <li>- Familiarización con los aspectos básicos de la bicicleta de montaña.</li> <li>- Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</li> <li>- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>- Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</li> </ul>
U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Requisitos de una actividad física saludable.</li> <li>- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</li> <li>- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>- El deporte como fenómeno sociocultural.</li> <li>- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</li> </ul>
U.D. Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</li> <li>- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</li> </ul>
U.D. Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</li> </ul>

U.D. Actitud Postural	- Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
U.D. Relajación	- La respiración como medio de relajación. - Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

3º ESO	DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS
U.D. Calentamiento	- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
U.D. Test Físicos	- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
U.D. Condición física	- Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. - Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. - Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. - Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
U.D. Baloncesto	- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del baloncesto. - Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del baloncesto. - Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del baloncesto. - Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del baloncesto. - Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
U.D. Bádminton	- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del bádminton. - Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del bádminton. - Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del bádminton. - Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del bádminton. - Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
U.D. Béisbol	- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. - Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del béisbol. - Conocimiento y comprensión de las características y de la

	<p>estructura y fases del juego del béisbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del béisbol.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del béisbol.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Tchoukball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del tchoukball.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del tchoukball.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del tchoukball.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del tchoukball.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Goalball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del goalball.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del goalball.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del goalball.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del goalball.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Malabares I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> </ul>
U.D. Expresión Corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.</li> <li>- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.</li> <li>- La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.</li> <li>- Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.</li> </ul>
U.D. Orientación I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.</li> <li>- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.</li> <li>- El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.</li> <li>- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el</li> </ul>

	<p>desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.</li> </ul>
U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.</li> <li>- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>- Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.</li> <li>- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.</li> <li>- Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.</li> <li>- La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.</li> </ul>
U.D. Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.</li> <li>- Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.</li> </ul>
U.D. Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</li> <li>- Metabolismo energético y actividad física.</li> </ul>
U.D. Actitud Postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).</li> </ul>
U.D. Relajación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación</li> </ul>

4º ESO	DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS
U.D. Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.</li> </ul>
U.D. Test Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.</li> </ul>
U.D. Condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</li> <li>- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.</li> <li>- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</li> <li>- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</li> </ul>
U.D. Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del voleibol.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del voleibol.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del voleibol.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del voleibol.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton.</li> <li>- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad del bádminton.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Rugby	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del rugby.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del rugby</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del rugby.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del rugby.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Ultimate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del ultimate.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del ultimate.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas</li> </ul>

	<p>grupales del ultimate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del ultimate.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Kinball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del kinball.</li> <li>- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego del kinball.</li> <li>- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales del kinball.</li> <li>- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos del kinball.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> </ul>
U.D. Malabares II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> </ul>
U.D. Expresión Corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</li> <li>- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> <li>- Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> <li>- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo</li> </ul>
U.D. Orientación II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización de las técnicas de orientación utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>- Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</li> <li>- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</li> <li>- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.</li> </ul>
U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo</li> <li>- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.</li> <li>- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.</li> <li>- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</li> <li>- La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de</li> </ul>

	<p>práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</li> </ul>
U.D. Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</li> <li>- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.</li> <li>- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.</li> </ul>
U.D. Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</li> <li>- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</li> <li>- Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).</li> </ul>
U.D. Actitud Postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.</li> </ul>
U.D. Relajación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</li> </ul>

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ESO

1º ESO		2º ESO	
1ª EVALUACIÓN	U.D. Calentamiento	1ª EVALUACIÓN	U.D. Calentamiento
	U.D. Test Físicos		U.D. Test Físicos
	U.D. Condición física		U.D. Condición física
	U.D. Ringo		U.D. Colpbol
2ª EVALUACIÓN	U.D. Floorball	2ª EVALUACIÓN	U.D. Pinfuvote
	U.D. Expresión Corporal		U.D. Expresión Corporal
	U.D. Bádminton		U.D. Bádminton
	U.D. Palas		U.D. Lacrosse
3ª EVALUACIÓN	U.D. Fútbol	3ª EVALUACIÓN	U.D. Balonmano
	U.D. Datchball		U.D. Korfball
	U.D. Introducción a las actividades físicas en el medio natural		U.D. Juegos y deportes tradicionales
U.D. TRANSVERSALES	U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	U.D. TRANSVERSALES	U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte
	U.D. Primeros auxilios		U.D. Primeros auxilios
	U.D. Nutrición		U.D. Nutrición
	U.D. Actitud Postural		U.D. Actitud Postural
	U.D. Relajación		U.D. Relajación
3º ESO		4º ESO	
1ª EVALUACIÓN	U.D. Calentamiento	1ª EVALUACIÓN	U.D. Calentamiento
	U.D. Test Físicos		U.D. Test Físicos
	U.D. Condición física		U.D. Condición física
	U.D. Goalball		U.D. Kinball
2ª EVALUACIÓN	U.D. Tchoukball	2ª EVALUACIÓN	U.D. Ultimate
	U.D. Expresión Corporal		U.D. Expresión Corporal
	U.D. Bádminton		U.D. Bádminton
	U.D. Béisbol		U.D. Rugby
3ª EVALUACIÓN	U.D. Baloncesto	3ª EVALUACIÓN	U.D. Voleibol
	U.D. Malabares I		U.D. Malabares II
	U.D. Orientación I		U.D. Orientación II
U.D. TRANSVERSALES	U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	U.D. TRANSVERSALES	U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte
	U.D. Primeros auxilios		U.D. Primeros auxilios
	U.D. Nutrición		U.D. Nutrición
	U.D. Actitud Postural		U.D. Actitud Postural
	U.D. Relajación		U.D. Relajación

# BACHILLERATO

## INTRODUCCIÓN.

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

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

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

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

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

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

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

## CONTENIDOS

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

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

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

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

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

## METODOLOGÍA

La consecución de las finalidades planteadas para esta etapa implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo actitudes de iniciativa personal y de compromiso.

En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes.

De este modo, el alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje.

Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes.

Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades.

Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

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

## EVALUACIÓN

La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de desarrollo de los procesos de aprendizaje, valorando de esta forma la progresiva adquisición de autonomía por parte de alumno, así como el logro de los objetivos planteados.

La creación de un adecuado ambiente de trabajo y de confianza, tanto por parte del profesor como de los alumnos, en el que prevalezca el trato igualitario y el rechazo de cualquier discriminación, será un requisito indispensable para obtener los resultados que este tipo de planteamientos pedagógicos pueden proporcionar en el desarrollo de la cultura física de nuestros alumnos y alumnas.

## COMPETENCIAS CLAVE

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

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

### COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.

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

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

### SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

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

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

### APRENDER A APRENDER.

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

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

**COMPETENCIA DIGITAL.**

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

**COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

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

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

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

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.**

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

## CURSO 1º BACHILLERATO

## RELACIÓN CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</li> <li>2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</li> <li>3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</li> <li>4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</li> <li>5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</li> <li>6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</li> <li>7. Profundización en las</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.</li> <li>1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.</li> <li>1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.</li> <li>1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.</li> </ol>

<p>técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.</p> <p>8. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p>	<p>mejoras obtenidas.</p>	<p>2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p>
		<p>2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			
<p>1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <p>2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p> <p>6. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.</p>	
			<p>1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</p>
		<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.</p>
			<p>2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.</p>
			<p>2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p>

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

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<p>1. Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</p> <p>2. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</p> <p>3. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>	<p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.
		1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.

<p>4. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>5. Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</p> <p>6. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>		<p>1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.</p>
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<p>1. Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.</p> <p>2. Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.</p> <p>1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.</p> <p>1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.</p> <p>1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º BACHILLERATO	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.</li> <li>2. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.</li> <li>3. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).</li> <li>4. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.</li> <li>5. Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>6. Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.</li> <li>7. Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</li> </ol>

	<p>3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p>
		<p>3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.</p>
		<p>3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>
	<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.</p>
		<p>4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.</p>
		<p>4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p>

1º BACHILLERATO	DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS
U.D. Test Físicos	- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
U.D. Condición física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</li> <li>- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</li> <li>- Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</li> <li>. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</li> </ul>
U.D. Deportes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</li> <li>- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> <li>- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</li> <li>- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</li> </ul>
U.D. Deportes Alternativos	Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
U.D. Deportes Adaptados	Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
U.D. Actividades Físico-deportivas en el medio natural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</li> <li>- Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</li> <li>- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</li> <li>- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</li> <li>- Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</li> <li>- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</li> </ul>

U.D. Expresión Corporal	- Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. - Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.
U.D. Salud, higiene y mejora personal a través de la actividad física y el deporte	- Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. - Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.
U.D. Primeros auxilios	- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. - Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
U.D. Nutrición	- Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
U.D. Actitud Postural	- Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.
U.D. Relajación	- Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.

## ESTRATEGIAS, MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Entendemos la evaluación como un proceso integral en el que se contemplan diversas dimensiones o vertientes: análisis del proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas, análisis de la práctica docente y los procesos de enseñanza y análisis del propio Proyecto Curricular.

Consideramos importante a la hora de evaluar atender a los siguientes criterios.

- Individualizada: atendiendo a las características y particularidades de cada alumno/a.
- Integradora: Para ello contempla la existencia de diferentes grupos de situaciones y la flexibilidad en la aplicación de los criterios de evaluación que se seleccionan.
- Cualitativa: en la medida en que se aprecian todos los aspectos que inciden en cada situación particular y se evalúan de forma equilibrada, no atendiendo sólo a los resultados finales, sino al proceso y su desarrollo.
- Orientadora: dado que aporta al alumno/a la información precisa para reconducir sus aprendizajes y aprovechar sus potencialidades.
- Continua: entender el aprendizaje como un proceso continuo donde se constatan diferentes fases o momentos.

## PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Dada la diversidad de contenidos a trabajar en el área, consideramos vital utilizar gran diversidad

de procedimientos de evaluación que nos permitan obtener datos de todos los agentes que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lejos de limitarnos a test físicos o deportivos, entre los procedimientos a utilizar tenemos los siguientes:

- Procedimientos de observación directa e indirecta, objetivas y subjetivas: Son muy valiosos para recoger todo lo que sucede en clase, en el progreso del día a día, etc. Siempre que estos registros sean sistemáticos y continuos y no sólo contengan elementos cuantitativos de la actividad, sino que además recojan aspectos cualitativos (atención, esfuerzo, etc. Dentro de estos sistemas podemos utilizar registros anecdóticos, escalas o listas de control. (Contenidos actitudinales)
- Examen o pruebas escritas: Desde la reforma, la exigencia de orden cognitivo que se ha dado en nuestra área ha traído consigo la importación de las pruebas escritas de otras áreas. Frente a las pruebas de observación, estas pruebas permiten objetivar los resultados de las anteriores. Permiten constatar la adquisición de contenidos conceptuales, así como procedimentales y actitudinales.
- Pruebas de ejecución. Permiten poner de manifiesto la eficacia del aprendizaje. Estas pueden ser útiles tanto para la evaluación del producto como la del proceso. Además de atender al resultado esta prueba permite también atender a su realización. Ejemplos: realización de un salto, exámenes prácticos de deportes, etc... (Contenidos procedimentales)
- Test o baterías físicas. Son situaciones experimentales estandarizadas. Los más utilizados son los test de condición física que permiten evaluar mediante la comparación con otros individuos, así como a partir de sus progresos. (Contenidos procedimentales)
- Realización de trabajos escritos o con otros medios, se trata de la realización de trabajos escritos o con medios audiovisuales, etc, en los que se profundiza o aprenden sobre unos determinados contenidos. (Contenidos procedimentales y/o conceptuales)

En relación con los agentes de evaluación: se usará a) heteroevaluación: hace referencia a la evaluación realizada por el profesor sobre los aprendizajes conseguidos por los alumnos b) autoevaluación: dirigida por el profesor, será la evaluación que el propio alumno debe realizar sobre su proceso de aprendizaje. c) coevaluación: será la evaluación que el alumno realiza sobre sus propios compañeros.

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación cumple distintas y muy importantes funciones, una de ellas es la de poder calificar a los alumnos para que ellos y sus familias tengan un referente claro de los progresos que experimentan en el cumplimiento de los objetivos y aprendizaje de los contenidos.

Con carácter general en los criterios de calificación se ponderará la adquisición de los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales, con un mayor peso de los procedimentales, ya que la Educación Física es una asignatura en la predomina la actividad, la realización y práctica de ejercicios, juegos y deportes. Dichos criterios serán los siguientes:

Los criterios de calificación se especifican en la evaluación de estándares.

Para poder superar cada evaluación y aplicar estos porcentajes será necesario alcanzar los estándares de aprendizaje básicos especificados también en la secuenciación de contenidos.

La nota trimestral será trunca y en la evaluación final se realizará la media real de las tres evaluaciones.

Cuando el profesor pida la realización de un trabajo escrito y su posterior presentación en una

fecha señalada, el alumno/a que NO lo presente sin una causa debidamente justificada, automáticamente se considerará que no lo ha presentado, como si no se presentase a un examen de manera justificada, por lo que no tendrá derecho a que se le evalúe el trabajo y por lo tanto no se le evaluará en la evaluación, con lo que la calificación será INSUFICIENTE en la evaluación correspondiente, por lo que tendrá que recuperar según los criterios establecidos al efecto.

La colaboración del Departamento en la necesidad de transmitir la importancia de la correcta expresión de la lengua escrita, atendiendo a LAS FALTAS DE ORTOGRAFÍA, conlleva el mismo tratamiento que en la E.S.O.

Para superar tanto cada unidad didáctica como los cursos, se atenderá de manera primordial a alcanzar los estándares de aprendizaje básicos, observándose dicha consecución por medio de todos los procedimientos de evaluación establecidos en la programación.

La calificación de cada evaluación puede ser de INSUFICIENTE acompañado de la nota numérica de 1, 2, 3, 4; SUFICIENTE – 5; BIEN – 6; NOTABLE – 7 u 8; SOBRESALIENTE – 9 o 10.

En cada evaluación la calificación se obtendrá entre los resultados alcanzados entre las diferentes rubricas de los procedimientos de evaluación utilizados en las UU. Didácticas de esa evaluación, considerando los tantos por cientos señalados anteriormente.

La calificación del curso será el resultado de la media de las calificaciones de las tres evaluaciones, teniendo que ser ésta igual o más a 5 para obtener la calificación de SUFICIENTE – 5. Para las notas con decimales que haya que redondear se tendrá en cuenta su trabajo y actitud durante curso (Un 5'6 de media no será siempre un BIEN-6, ya que dependerá de la actitud general a lo largo de curso del alumno/a en cuestión).

En caso de estándares de aprendizaje continuos se valorará el grado de consecución de los mismos al final del curso, debatiendo el departamento aquellos casos que al principio el alumno alcance el estándar de aprendizaje y no lo haga al final del curso (situación insólita que podría darse por sucesos inesperados o por dejadez del alumno, de ahí el debate).

## CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Se entenderá que el alumno deberá recuperar la evaluación cuando una vez finalizada ésta, no haya conseguido los objetivos mínimos para superarla. Para ello, deberá realizar diferentes actividades que dependerán primordialmente de los tipos de lagunas que se aprecien en el proceso de aprendizaje, ya sean de contenidos conceptuales, procedimentales o actitudinales.

No obstante, aún cuando el alumno haya aprobado la evaluación, el profesor puede recomendar a éste tareas de refuerzo si algún objetivo no ha llegado a cumplirse.

Hay que enfatizar que en el área se realiza una evaluación continua que permite utilizar refuerzos y ayudas a lo largo de todo el curso académico por lo que entender las recuperaciones como únicos refuerzos sería un error.

En caso de obtener menos de un 50% de puntos en alguno de los apartados la nota de la evaluación podrá ser de INSUFICIENTE, al alumno/a se le dará un plan de trabajo individualizado (PTI) para que el alumno/a recupere esa parte, mediante la realización o bien de trabajos, exámenes teóricos, teórico-prácticos, en función de la parte suspendida en la evaluación, manteniéndole las demás notas, para que si luego en la recuperación obtiene un mínimo de 5 puntos sobre 10 se le haga la media de todas las notas del trimestre. Por ejemplo, si el alumno suspende los contenidos conceptuales (exámenes teóricos) y las demás partes las tiene aprobadas, el alumno sólo deberá recuperar la parte suspensa, es decir, los contenidos conceptuales, realizando los pertinentes exámenes y obteniendo una

nota mínima de 5 sobre 10

### PRUEBA EXTRAORDINARIA

Los alumnos que no superen la asignatura, podrán presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre.

Cuando la materia sea calificada al final del curso, es decir, en la evaluación final de junio, con una nota de INSUFICIENTE, al alumno/a se le dará un plan de trabajo individualizado (PTI) en el que se reflejarán los contenidos a superar en septiembre.

El procedimiento para la superación de esta prueba extraordinaria será una de las siguientes opciones elegidas por el profesor, según la parte suspendida:

- El profesor podrá mandar trabajos opcionales a realizar en el verano, los cuales serán obligatorios presentarlos para poder presentarse y realizar el examen extraordinario teórico, práctico o ambos, en función de los contenidos suspensos.
- Asimismo si en el examen teórico no alcanzara el 35% de su valor no se le hará media con el apartado práctico y por tanto será innecesario su realización.
- El profesor puede optar porque el alumno sólo realice el examen teórico, práctico o ambos en función de los contenidos suspensos.

### PENDIENTES

Los alumnos que tengan pendiente la Educación física de 1º de Bachillerato, tienen a su disposición la posibilidad de aprobar la materia suspensa, aunque no puedan cursarla en segundo de bachillerato.

Un miembro del departamento, el coordinador de los pendientes de Educación Física, se encargará de establecer las actividades a realizar por el alumnado, para ello, dicho profesor o el jefe de departamento, darán un plan de trabajo individualizado (PTI) al tutor por duplicado, para que éste le haga llegar una copia a los alumnos para que la firmen, en calidad de haber recibido las actividades y otra copia se la quede el tutor en calidad de que existe este documento y se le entregó, todo ello de acuerdo a lo acordado en la CCP.

Cada miembro del Departamento, en coordinador con el resto se encargará del desarrollo del proceso de recuperación de sus alumnos con la materia pendiente, marcándoles las pautas a seguir.

Según la orden que regula la evaluación del alumnado en bachillerato (09-06-2009 de la consejería de educación), la evaluación de las materias pendientes "se realizará, al menos, en tres ocasiones a lo largo del curso". Ante esta orden, al alumno/a con la materia pendiente se le evaluará de los trabajos mandados, al final de la primera, segunda evaluación y a la mitad de la tercera evaluación, es decir, los primeros días de abril, antes de la última CCP de abril.

Los criterios de calificación para superar la asignatura de Educación Física pendiente del curso anterior son:

Pruebas, trabajos, cuestionarios, etc. 100 %.

Condición indispensable para aprobar, es que se entreguen todos los trabajos mandados en el tiempo previsto, sino se presentan y no está debidamente justificado, no se le evaluará, por lo que se considerará suspenso.

## PÉRDIDAS DE EVALUACIÓN CONTINUA

Atendiendo a lo establecido en las normas de convivencia de este centro, los alumnos que pierdan la evaluación continua (más de 12 faltas injustificadas, el profesor puede considerar la posibilidad de que el alumno pierda la evaluación continua) serán evaluados de la siguiente forma:

- Realización de una prueba escrita final que evalúe todos los contenidos tratados en la evaluación.
- Realización de trabajos que evalúe la profundización de algunos contenidos tratados en la evaluación.
- Posible realización de una prueba práctica sobre los contenidos tratados en la evaluación o curso, si el profesor lo estima conveniente.

Al igual que en la E.S.O. los profesores tenemos el deber de informar a la Junta de Profesores si alguno de nuestros alumnos han manifestado ABANDONO EN LA MATERIA para que se tenga en cuenta a la hora de tomar decisiones conjuntas que atañen al alumno en cuestión.

## METODOLOGÍA ESPECÍFICA. RECURSOS MATERIALES Y DIDACTICOS. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En este apartado, vamos a tratar de incluir los criterios metodológicos que vamos a seguir para impartir nuestra asignatura, dando respuesta básicamente al “cómo vamos a enseñar”.

En primer lugar haremos mención a los principios metodológicos que el propio currículo determina: 1) realizar aprendizajes significativos, 2) potenciar los hábitos de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, 3) favorecer la interacción alumno-profesor y alumno-alumno, 4) potenciar y desarrollar el pensamiento reflexivo y crítico, la elaboración de juicios personales y la creatividad, 5) la metodología didáctica será activa y participativa, 6) desarrollar la capacidad de los alumnos para aprender por sí mismos (aprender a aprender), 7) utilizar el trabajo en equipo de los alumnos, 8) favorecer en los alumnos la adquisición de los principios básicos del método científico, 9) relacionar los contenidos del área con el ámbito profesional, 10) los contenidos deberán presentarse con una estructuración clara y planteando la interrelación entre distintos contenidos de un área y de distintas áreas, 11) realizar actividades complementarias y extraescolares que favorezcan el desarrollo de los contenidos, e impulsen la utilización de espacios y recursos educativos diversos en el centro y los del entorno.

## METODOLOGÍA ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En este apartado de metodología específica vamos a hacer referencia fundamentalmente a las técnicas, los métodos y estrategias de enseñanza que vamos a utilizar en nuestras clases. Partimos para ello, de lo expresado de forma general por el currículo, el cual presenta un carácter sintético, es decir, no se decanta por unos métodos u otros sino que aboga por la utilización en el momento adecuado de cada uno de ellos.

La elección de un método u otro de enseñanza va a depender de las actividades (contenidos), de las finalidades (objetivos) y de la ayuda que precise cada alumno en un momento dado

Así, utilizaremos la técnica reenseñanza instrucción directa o “reproducción de modelos” acuñada por Delgado Noguera (1991) en ocasiones, como cuando exista un modelo con una eficiencia totalmente demostrada y se lo queramos comunicar a nuestros alumnos, bien porque debido a sus características estos presentan una alta motivación, o bien para que vean la funcionalidad del aprendizaje planteado. La técnica de enseñanza mediante al búsqueda o “indagación” igualmente

acuñada por este autor, la usaremos ante aquellas tareas en las que se desee primar un alto componente perceptivo y decisivo frente a la capacidad de ejecución.

Respecto a los estilos de enseñanza, igualmente haremos uso de ellos en función de las características de los alumnos y de la tarea a enseñar, los objetivos que se pretendan y los contenidos a tratar, pero entre otros utilizaremos: a) Métodos más relacionados con las técnicas de reproducción de modelos como son: el mando directo modificado, asignación de tareas, programas individuales, enseñanza programada, enseñanza recíproca, micro enseñanza, grupos reducidos, grupos de nivel, tareas grupales y tareas definidas; y b) Métodos especialmente relacionados con las técnicas de indagación como el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, las tareas semidefinidas y las no definidas.

La posibilidad de la aplicación de diferentes estilos de enseñanza supone no sólo el cumplimiento de algunos principios educativos como que “la enseñanza-aprendizaje de tareas E. Física, suponga un proceso emancipatorio del alumno” sino que también le permita llevar a la práctica conceptos explicados por el profesor, principios básicos tales como “el aprendizaje significativo, refuerzo de aspectos prácticos, atención a la diversidad”.

En lo referente a los modelos de enseñanza para el aprendizaje deportivo, indicar que en nuestras clases nos inclinaremos por la utilización de “modelos activos”, dentro de los cuales haremos un uso especial del “modelo comprensivo” de Devís y Peiró (1992), así como del “modelo fenómeno-estructural” de Lasierra y Lavega (1993).

En lo que respecta a la estrategia en la práctica utilizaremos la estrategia global y/o analítica con sus variables.

Por último, concluir que todos los aspectos metodológicos anteriormente presentados confluirán en una idea, como es el ir dotando cada vez más de una mayor autonomía en la práctica de actividad física a nuestros alumnos.

## **DISTRIBUCIÓN DE LOS ESPACIOS, AGRUPAMIENTOS Y ORGANIZACIÓN DE LOS TIEMPOS**

Habitualmente las sesiones de educación física, en cuanto a la organización de los espacios, seguirán una determinada estructura, sobretodo en la mayor parte de las clases prácticas, pudiendo haber cambios en función del contenido a trabajar y si la clase es teórica o teórico-práctica. La estructura más común en E.F es:

- Parte inicial o informativa. Se parte siempre de una información teórica (aclaraciones conceptuales, clasificaciones, análisis de técnicas, etc.) clara y concisa, que permite una preparación sólida de la práctica. También se pone de relieve la relación que en cada caso pueda existir entre el contenido de la materia y los contenidos de otras áreas. Por último se facilitan tantos los objetivos que se persiguen con la sesión, los contenidos a realizar y por encima los ejercicios que se van a llevar a cabo en la sesión.

- Parte práctica. La práctica contempla distintos niveles de realización, en función de la competencia de los alumnos y alumnas. Para ello, se parte de un amplio repertorio de propuestas y ejemplos que desempeñan un doble papel:

- 1.- Permitir una selección de ejercicios adecuada a las circunstancias individuales de cada alumno y alumna, es decir, personalizar su plan de trabajo.

- 2.- Facilitar a los propios alumnos unos patrones a partir de los cuales investigar y desarrollar otra serie de ejercicios suplementarios.

En cualquier caso, y sin perjuicio de la necesaria atención a las diferencias individuales que

hemos expuesto, se propone siempre una serie de contenidos considerados básicos cuidadosamente seleccionados para que estén al alcance del alumno o alumna medio y que deben ser dominados (contenidos mínimos).

- Parte final o vuelta a la calma. Fase en la que el alumnado, después de realizar la parte práctica, vuelve al estado de reposo en el cual vino a la clase de educación física, así como también servirá para el aseo tan necesario después de la realización de actividad físico-deportiva, así como pasar lista, mandar o aclarar algún concepto o parte de la clase importante de reseñar.

Agrupamientos para realizar las actividades se utilizarán distintos tipos de agrupamientos en función de las actividades programadas, bien pudiendo ser individuales, como la carrera atlética, etc.. o colectivas como pueda ser los deportes colectivos, juegos, En pareja para los bailes de salón, etc....., según los contenidos a trabajar y los objetivos a conseguir.

## RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES

En cuanto a la dotación de recursos espaciales y materiales para el área de Educación física en Bachillerato, se pueden considerar muy positivos para la práctica de la actividad física.

Recursos espaciales: Contamos con una sala-gimnasio de pequeñas dimensiones (dotada con vestuarios de chicos y vestuarios para chicas, así como otro para el profesor), dos pistas polideportivas al aire libre (cuentan con un equipamiento de dos canastas de baloncesto y dos porterías), el nuevo gimnasio polideportivo (dotado de vestuarios para chicos/as, profesores, un almacén con bastante material deportivo, una sala pequeña para posibles clases teóricas. También está dotado de porterías, 6 canastas abatibles y una cortina central que divide el gimnasio en dos pistas polideportivas). Rocódromo artificial situado en la planta -2 del edificio nuevo.

Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:

- Recursos impresos: Apuntes escritos para la consulta y estudio del alumnado, de cara a su utilización para la superación de la materia como consulta fuera del instituto
- Recursos audiovisuales: Serán recursos audiovisuales en nuestras clases: las diapositivas, el retroproyector y el cañón de proyección que se utilizarán para la exposición organizada y sistemáticas de los contenidos. También el vídeo, la televisión y equipos de reproducción sonora.
- Recursos materiales: Son los recursos más utilizados y específicos de Educación Física. Este material está inventariado en el departamento y sobre todo en secretaria
- Recursos informáticos: Aula althia, portátiles del centro o profesor y cañones-proyectores de imágenes.
- El entorno como recurso: utilización de instalaciones deportivas municipales u otros lugares en los que se pueden realizar actividades complementarias y extraescolares.

Por último, resaltar en este apartado, el desarrollo de actividades en las que se fomente la “auto-construcción” de materiales por parte del alumno, dado los grandes valores educativos que tienen este tipo de actividades.

El material didáctico de los alumnos será las fotocopias que de el profesor de la materia, así como otro tipo de material auxiliar (de literatura específica, internet, etc..) que complete o profundice más en los temas dados en clase

## MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Nuestra programación, en todo momento tiene en cuenta el Decreto 85/20188, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

Este Decreto tiene como objeto establecer la ordenación y organización de la inclusión educativa en todos los centros educativos que imparten las enseñanzas de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas de Idiomas, Enseñanzas Artísticas, Enseñanzas Deportivas y Educación de Personas Adultas de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, para garantizar la mejora de la educación y la sociedad y favorecer la identificación y supresión de las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado.

Se entiende como inclusión educativa el conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales.

## PRINCIPIOS DE LA INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa abarca a la totalidad del alumnado y se sustentará en los principios de:

1. Normalización, participación, inclusión, compensación educativa e igualdad entre mujeres y hombres.
2. Equidad e igualdad de oportunidades que permita el desarrollo de las potencialidades, capacidades y competencias de todo el alumnado.
3. Coeducación y respeto a la diversidad sexual y afectiva, a la identidad de género y a la diversidad de modelos de familia.
4. Accesibilidad y diseño universal de actuaciones educativas para todas las personas.
5. El enfoque comunitario y preventivo de la intervención educativa.
6. Transversalidad entre administraciones que garantice la convergencia, colaboración y coordinación de líneas y actuaciones.
7. Fundamentación teórica, actualización científica, tecnológica y rigor en la aplicación de los programas y actuaciones a desarrollar.
8. Responsabilidad compartida de todos los agentes y sectores de la comunidad educativa, propiciando y alentando el compromiso de las familias para lograr una atención adecuada y eficiente a todo el alumnado.
9. Flexibilidad organizativa, con el objetivo de favorecer la autonomía personal, la autoestima, la generación de expectativas positivas en el alumnado, el trabajo cooperativo y la evaluación del propio aprendizaje.
10. Disponibilidad y sostenibilidad, en la provisión, desarrollo y disposición de los recursos y medios para llevar a cabo buenas prácticas escolares.

## MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA

Las medidas de inclusión educativa a nivel de aula constituyen el conjunto de estrategias y medidas de carácter inclusivo que favorecen el aprendizaje de todo el alumnado y contribuyen a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Estas medidas deberán estar reflejadas en la práctica docente y contemplada en las propuestas curriculares y programaciones didácticas.

A nivel de aula se podrán aplicar las siguientes medidas de inclusión educativa:

- a) Las estrategias empleadas por el profesorado para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, entre otras.
- b) Las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como son el trabajo por rincones, la co-enseñanza, la organización de contenidos por centros de interés, los bancos de actividades graduadas, uso de agendas o apoyos visuales, entre otras.
- c) Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación.
- d) Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
- e) El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria, dirigido a favorecer la participación del alumnado en el grupo-clase.
- f) La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
- g) Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- h) Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
- i) Las acciones educativas dirigidas al alumnado considerado como deportista de alto rendimiento o alumnado que curse simultáneamente estudios superiores de música o danza que favorezcan la temporalización de la actividad formativa ajustándose a las exigencias impuestas por la participación simultánea en distintas disciplinas.
- j) Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas o propuestas por la Consejería competente en materia de educación.

## MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Son medidas individualizadas de inclusión educativa aquellas actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo.

Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Equipo de Orientación y Apoyo o el

Departamento de Orientación, en el Plan de Trabajo y cuando proceda, en la evaluación psicopedagógica.

La adopción de medidas individualizadas de inclusión no supone la modificación de elementos prescriptivos del currículo siendo responsabilidad del equipo docente y profesionales que intervienen con el alumnado, el seguimiento y reajuste de las actuaciones puestas en marcha.

Se podrán aplicar las siguientes medidas individualizadas de inclusión educativa:

- a) Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- b) Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- c) Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
- d) Los programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.
- e) La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
- f) Las actuaciones de seguimiento individualizado llevadas a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales y que en ocasiones puede requerir la coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.
- g) Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas por la administración educativa.

## **MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA**

Son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades.

Se podrán aplicar las siguientes medidas extraordinarias de inclusión educativa: las adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria en una etapa, flexibilización curricular, las exenciones y fragmentaciones en etapas post-obligatorias, las modalidades de Escolarización Combinada o en Unidades o Centros de Educación Especial, los Programas Específicos de Formación Profesional y cuantas otras propicien la inclusión educativa del alumnado y el máximo desarrollo de sus potencialidades y hayan sido aprobadas por la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad.

La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado.

La implantación de estas medidas se llevará a cabo tras haber agotado previamente las medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería con competencias en materia de educación, las medidas de inclusión a nivel de centro, a nivel de aula y medidas individualizadas de inclusión educativa.

Las medidas extraordinarias de inclusión educativa requieren un seguimiento continuo por parte del equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo con el asesoramiento del o de la responsable en orientación educativa y el resto de profesionales educativos que trabajan con el alumnado y se reflejarán en un Plan de Trabajo.

Para la adopción de estas medidas, los centros educativos y las familias o tutores y tutoras legales del alumnado, si lo precisan, podrán contar con el asesoramiento de las estructuras de la Red de Apoyo a la Orientación, Convivencia e Inclusión Educativa que actuará a su vez, como mecanismo arbitral o de mediación para resolver las diferencias que pudieran producirse entre las familias o tutores y tutoras legales del alumnado y la Consejería con competencias en materia de educación.

### **ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS**

Se entiende por adaptación curricular significativa la modificación de los elementos del currículo que afecta al grado de consecución de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables que determinan las competencias clave en la etapa correspondiente pudiendo tomarse como referencia el desarrollo de competencias de niveles superiores o inferiores al curso en el que esté escolarizado.

Las adaptaciones curriculares significativas se podrán realizar en Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria obligatoria al alumnado que lo precise y así se contemple en su Dictamen de Escolarización.

Estas adaptaciones podrán ser eliminadas cuando el alumnado haya alcanzado las competencias básicas que le permita seguir el currículo del grupo-clase en el que está escolarizado.

La adopción de esta medida supone que la evaluación del alumnado hará referencia al nivel y curso seleccionado para la realización de la adaptación curricular significativa, siendo la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad la que indique el procedimiento para hacer constar esta medida en los documentos oficiales de evaluación.

Las adaptaciones curriculares significativas quedarán recogidas en el documento programático Plan de Trabajo regulado en el artículo 24.

### **INDICADORES, CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS, TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES DE LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

#### **EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE**

En este apartado y en complemento a lo reflejado en el punto anterior, expongo algunos detalles que también son importantes tener en cuenta de cara a la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado en nuestra materia de educación física.

A la hora de cuándo evaluaremos, la temporalización, atenderemos a tres modalidades:

1. Evaluación Inicial. Recogeremos datos sobre el punto de partida de cada alumno/a, proporcionando una primera fuente de información sobre los conocimientos previos y características personales que permiten una atención a las diferencias y una metodología ajustada.
2. Evaluación Formativa. Atenderemos al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje diagnosticando dificultades y reconduciendo el proceso para la consecución de los objetivos propuestos
3. Evaluación Sumativa y/o Final: Recogeremos la información sobre los resultados al término del proceso de aprendizaje sin eludir la información necesaria para solventar las deficiencias detectadas en los resultados finales.

Con respecto a quién evalúa el proceso de aprendizaje del alumnado, serán los profesores que pertenecen al departamento de educación física, siendo cada uno responsable de la evaluación de los cursos y alumnos que le sean asignados dentro del departamento didáctico a principio de curso, en las reuniones habilitadas para tal efecto

## EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Desde el departamento consideramos parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje la evaluación de la propia práctica docente como medio imprescindible para mejorar nuestra actuación.

De este modo intentaremos recibir una evaluación lo más completa posible y desde un ámbito interno y externo.

### • Evaluación interna:

En primer lugar es importante la reflexión personal al final de cada sesión donde se analice el desarrollo de la clase y los objetivos didácticos trabajados, para poder estimar si se ajustan a lo inicialmente previsto.

La reflexión personal también será fundamental al final de cada U. Didáctica para analizar todos sus componentes y reajustar aquellos que necesiten ser revisados para la consecución de los objetivos previstos en la unidad (objetivos ajustados, contenidos trabajados, secuenciación de éstos, metodología, actividades planteadas, procedimientos de evaluación utilizados, recursos, etc.).

Con todas estas reflexiones, unidas a la evaluación externa, realizaremos los ajustes pertinentes en las programaciones didácticas del próximo curso, proponiéndolas previamente en la memoria final de curso.

### • Evaluación externa:

Evaluación de la práctica docente entre los propios compañeros del Departamento.

Realización de encuestas finales por parte de los alumnos, especialmente de segundo ciclo (con mayor criterio y responsabilidad), sobre los diferentes aspectos incluidos en la programación y sobre todos los agentes que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La temporalización de dicha evaluación se realizará con la evaluación formativa y sumativa-final de los alumnos o evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje

Los responsables de la evaluación serán los componentes del departamento de Educación

Física

Modelo de evaluación del proceso de enseñanza: evaluación externa por alumnado			
ENTRE TODOS MEJORAMOS			
	Si	No	A veces
<b>I. ¿Cómo trabajamos en clase de...?</b>			
Entiendo al profesor cuando explica.			
Las explicaciones me parecen interesantes.			
Las explicaciones me parecen amenas.			
El profesor explica sólo lo del libro.			
Emplea otros recursos además del libro.			
Pregunto lo que no entiendo.			
Realizamos tareas en grupo.			
Utilizamos espacios distintos del aula.			
<b>II. ¿Cómo son las actividades?</b>			
Las preguntas se corresponden con las explicaciones.			
El profesor sólo pregunta lo del libro.			
Las preguntas están claras.			
Las actividades se corrigen en clase.			
Las actividades, en general, son atractivas y participativas.			
En ocasiones tengo que consultar otros libros.			
Me mandan demasiadas actividades.			
<b>III ¿Cómo es la evaluación?</b>			
Las preguntas de los controles están claras.			
Lo que me preguntan lo hemos dado en clase.			
Tengo tiempo suficiente para contestar las preguntas.			
Hago demasiados controles.			
Los controles me sirven para comprobar lo aprendido.			
Participo en la corrección de los controles.			
Los controles se comprueban luego en clase.			
Se valora mi comportamiento en clase.			
Pienso que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.			
Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa.			
<b>IV. ¿Cómo es el ambiente de mi clase?</b>			
En mi clase hay un buen ambiente para aprender.			
Me gusta participar en las actividades de grupo.			
Me llevo bien con mis compañeros y compañeras.			
En mi clase me siento rechazado.			
El trato entre nosotros es respetuoso.			
Me siento respetado por el profesor.			
Me llevo bien con el profesor.			
Los conflictos los resolvemos entre todos.			
En general, me encuentro a gusto en clase.			
<b>V. Me gustaría hacer y responder las siguientes preguntas</b>			
Lo que me gusta de mi clase es:			
Porque:			
Lo que menos me gusta de mi clase:			
Porque:			

Valoración a realizar en función de las respuestas obtenidas	
Como positivo	Como mejorable

## EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Con respecto a quién evalúa la programación didáctica, esta será evaluada por los profesores del departamento didáctico, que utilizarán para la emisión de juicios su propio criterio, pero siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos.

En cuanto a qué evaluar en la programación didáctica, serán criterios de evaluación los siguientes: 1) adecuación al contexto, a los alumnos; 2) validez de los objetivos, la secuencia de los contenidos y su temporalización, las actividades complementarias y extraescolares, el propio proceso de evaluación, las decisiones metodológicas, didácticas y los recursos utilizados, la respuesta a las necesidades educativas específicas, etc.; 3) viabilidad: del grado de ejecución, y del cumplimiento de la PD; 4) utilidad en cuanto a la coherencia del profesorado para la aplicación de la PD, si facilita la práctica docente.

En relación a cómo se evaluará la programación didáctica, la fórmula elegida será la reunión del Departamento Didáctico.

Por último referente a cuándo evaluar la programación didáctica, tendremos en cuenta que si bien durante todo el curso el profesor puede obtener información sobre los criterios de evaluación de la PD, será al final de cada curso cuando se sistematice dicha evaluación.

Modelo de evaluación del PD:

### EN RELACIÓN CON LA PROGRAMACIÓN.

1. Ha sido elaborada por la CCP e integra las aportaciones de cada uno de los departamentos.
2. Contempla los objetivos generales del área, los contenidos, los criterios de evaluación.
3. Son coherentes en cuanto a cantidad y contenido los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
4. Incluye temas transversales.
5. Secuencia los contenidos a lo largo de la etapa.
6. Define los criterios metodológicos.
7. Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación.
8. Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad.
9. La programación es coherente con el proyecto curricular.
10. La programación es independiente de una opción editorial.
11. Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos.
12. La programación toma en consideración la utilización de las TIC.

### EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Los objetivos generales del área hacen referencia a los objetivos generales de la etapa.
2. Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y de competencia del alumnado.
3. Contempla objetivos y contenidos de hechos, procedimientos y actitudes.
4. Los contenidos están organizados y categorizados en función de bloques temáticos.
5. Las unidades de trabajo se desarrollan en espacios de tiempo amplios.
6. La secuenciación de los contenidos facilita el recuerdo y el repaso.
7. Establece unos mínimos de suficiencia en los criterios de evaluación.
8. Las actividades desarrollan suficientemente los diferentes tipos de contenido.
9. Las actividades favorecen el desarrollo de distintos estilos de aprendizaje.
10. Las actividades favorecen el desarrollo de la creatividad.
11. Las actividades diseñadas toman en consideración los intereses de los alumnos y resultan motivadoras.

### EN RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA.

1. El alumnado participa en la formulación de los objetivos, en la identificación de los contenidos, en la selección de las actividades...
2. El profesorado habitualmente introduce el tema.
3. El profesorado orienta individualmente el trabajo de los alumnos.
4. El alumnado sigue la secuencia de actividades de un texto escolar.
5. Se utilizan otros textos de apoyo.
6. Se utilizan materiales de elaboración propia.
7. Parte de las actividades se realizan en grupo.
8. Se atiende a la diversidad dentro del grupo.
9. La distribución de la clase facilita el trabajo autónomo.
10. La distribución de la clase se modifica con las actividades.
11. El tiempo de la sesión se distribuye de manera flexible.
12. Se usan otros espacios.
13. Se utilizan unidades de tiempo amplias y flexibles.
14. El trabajo del aula se armoniza con el trabajo de casa.
15. La actuación docente en el aula se guía por un enfoque globalizador o interdisciplinar.
16. La actuación docente intenta aprovechar al máximo los recursos del centro y las oportunidades que ofrece el entorno.

### LA EVALUACIÓN

1. Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula.
2. Se valora el que desarrolla en casa.
3. Se evalúan los conocimientos previos.
4. Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de los cuadernos (materiales) de trabajo del alumnado.
5. Se evalúan los resultados.
6. Va dirigida a los diferentes tipos de contenido.
7. Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad.
8. El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores.
9. Se programan actividades para ampliar y reforzar.
10. Participa el alumnado en su evaluación.
11. Conoce el alumnado y sus familias los criterios de evaluación y de calificación.
12. Se analizan los resultados con el grupo de alumnos.
13. Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.
14. Se evalúa periódicamente la programación.
15. Participa el alumnado en esa evaluación.

16. Se evalúa la propia práctica.
17. La evaluación es continua.
18. Los resultados de las pruebas de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua.
19. Los resultados de las pruebas de evaluación estandarizada← confirman las conclusiones de las pruebas de evaluación.
20. El centro elabora documentos de evaluación que resultan adecuados.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.

Participarán en dichas actividades los alumnos cuyo comportamiento (respeto, atención, etc.) no ponga en compromiso el desarrollo de la actividad. Lo que se valorará mediante observación diaria del comportamiento, atención, participación, interés, etc.

Aquellos alumnos que presenten dificultades a la hora de realizar la parte práctica de la asignatura estarán exentos de dichas actividades, sobre todo en las de alta exigencia física, debiendo realizar un trabajo teórico en sustitución.

### 1º ESO

- Participación en diferentes campeonatos o competiciones en horario escolar (actividad complementaria) o fuera del horario escolar (actividad extracurricular), en cualquier modalidad de deporte o actividad física. (Espacio: a determinar por la entidad organizadora. Tiempo: Cualquier época del año).

1ª Evaluación:

- Iniciación al Rugby (Octubre).
- Participación en las actividades deportivas del programa SOMOS DEPORTE (1ª fecha) (Noviembre).

2ª Evaluación:

- Participación en las actividades deportivas del programa SOMOS DEPORTE (2ª fecha) (Enero).

3ª Evaluación:

- Excursión al Torneo internacional de tenis Mutua Madrid Open. (Mayo)
- Marcha de senderismo, con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Junio).

### 2º ESO

- Participación en diferentes campeonatos o competiciones en horario escolar (actividad complementaria) o fuera del horario escolar (actividad extracurricular), en cualquier modalidad de deporte o actividad física. (Espacio: a determinar por la entidad organizadora. Tiempo: Cualquier época del año).

1ª Evaluación:

- Iniciación al Rugby (Octubre).
- Participación en las actividades deportivas del programa SOMOS DEPORTE (1ª fecha) (Noviembre).

2ª Evaluación:

- Participación en las actividades deportivas del programa SOMOS DEPORTE (2ª fecha) (Enero).

3ª Evaluación:

- Excursión al Torneo internacional de tenis Mutua Madrid Open.
- Ruta en mountain bike e iniciación al golf, con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Junio).

### 3ºESO

- Participación en diferentes campeonatos o competiciones en horario escolar (actividad complementaria) o fuera del horario escolar (actividad extracurricular), en cualquier modalidad de deporte o actividad física. (Espacio: a determinar por la entidad organizadora. Tiempo: Cualquier época del año).

#### 1ª Evaluación:

- Iniciación al Rugby (Octubre).

#### 3ª Evaluación:

- Raid Multiaventura o actividad similar organizada por la Junta a través del programa SOMOS DEPORTE (Abril).
- Ruta en mountain bike e iniciación al golf, con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Junio).

### 4º ESO

- Participación en diferentes campeonatos o competiciones en horario escolar (actividad complementaria) o fuera del horario escolar (actividad extracurricular), en cualquier modalidad de deporte o actividad física. (Espacio: a determinar por la entidad organizadora. Tiempo: Cualquier época del año).

#### 1ª Evaluación:

- Iniciación al Rugby (Octubre).
- Ruta de senderismo e iniciación en espeleología con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Octubre).
- Visita al centro deportivo Termalia o similar para realizar actividades deportivas de fitness (Noviembre).

#### 3ª Evaluación:

- Raid Multiaventura o actividad similar organizada por la Junta a través del programa SOMOS DEPORTE (Abril).
- Ruta en mountain bike e iniciación al golf, con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Junio).
- Inmersión en la escalada en piedra natural, con la colaboración del ciclo formativo grado medio de conducción de grupos en el medio natural (Junio).

### 1º BACH

- Participación en diferentes campeonatos o competiciones en horario escolar (actividad complementaria) o fuera del horario escolar (actividad extracurricular), en cualquier modalidad de deporte o actividad física. (Espacio: a determinar por la entidad organizadora. Tiempo: Cualquier época del año).

#### 1ª Evaluación:

- Curso de iniciación y perfeccionamiento de esquí (Diciembre).

#### 2ª Evaluación:

- Jornada de iniciación en actividades gimnásticas y circenses en el centro Planeta y Movimiento (Febrero).

#### 3ª Evaluación:

- Ruta de mountain bike o actividad similar organizada por la Junta a través del programa SOMOS DEPORTE (Abril).

## ACTUACIONES EN ESCENARIO DE SEMIPRESENCIALIDAD Y DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

### 1. INTRODUCCIÓN

En este apartado se pretende dar flexibilidad a la programación de Educación Física para E.S.O. y Bachillerato para hacer frente a la nueva situación aparecida a partir del 14 de marzo de 2020 debido a la pandemia por COVID-19 que estamos sufriendo, y con ello tratar de facilitar y asegurar, dentro de nuestras posibilidades, la continuidad del derecho a la educación de nuestros alumnos.

A partir del Real Decreto-ley 31/2020, de 29 de septiembre, por el que se adoptan medidas urgentes en el ámbito de la educación no universitaria y con el fin de facilitar la adaptación de las programaciones didácticas a las circunstancias derivadas de las decisiones que se adopten sobre presencialidad del alumnado en los centros, se otorga el carácter de orientativos a los estándares de aprendizaje evaluables. Se autoriza también la modificación de los criterios de evaluación y promoción para todos los cursos de educación primaria, secundaria obligatoria, bachillerato, y formación profesional, así como los criterios para la obtención del título de graduado en Educación Secundaria Obligatoria, el título de Bachiller, y las titulaciones correspondientes a la formación profesional.

### 2. CONTENIDOS

En cuanto a los contenidos, no se modificarán estos, si no que durante el periodo que dure la educación a distancia se priorizarán los más importantes e imprescindibles, tratando en todo momento aquellos que sean más accesibles para nuestros alumnos.

En la memoria final del curso se reflejarán y justificarán los contenidos que se impartan.

### 3. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología usada se pretende usar toda aquella que pueda facilitar la educación a distancia con el uso de recursos digitales que faciliten la comunicación, seguimiento y evaluación de nuestros alumnos. Para ello se podrán usar instrumentos digitales como la plataforma educativa oficial PAPAS 2.0, la plataforma aportada por el centro g-suite, pudiendo usar sus diferentes recursos como Classroom o Meet, entre otros. También se usarán recursos audiovisuales online como youtube o similares para facilitar el acceso de nuestros alumnos a los contenidos desarrollados.

Todos estos recursos metodológicos serán dirigidos y gestionados en todo momento por el profesor de Educación Física.

### 4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Se podrán usar:

- Exámenes o pruebas escritas: Instrumentos digitales como cuestionarios online como los aportados por las plataformas Classroom, Quizizz o Kahoot, entre otros, para evaluar los aspectos teóricos de las unidades didácticas.

- Exámenes orales a través de videoconferencia (Meet, Team,...), siendo obligado por parte del

alumno de disponer de cámara para poder identificarse con plenas garantías. El no disponer de cámara puede ser motivo para no poder realizar el examen, si el profesor considera que no puede asegurar la identidad del alumno.

- Pruebas de ejecución: Grabaciones, realizadas por los propios alumnos, de prácticas deportivas y gestos técnicos específicos de las modalidades deportivas impartidas que podrán sustituir a la práctica directa en clase.

- Los trabajos escritos podrán entregarse a través de las plataformas digitales oficiales (PAPAS y Classroom). Estos deberán ser entregados en tiempo y forma para tener derecho a ser evaluados. Si no se entregará en tiempo y forma, el alumnos deberá justificar de forma oportuna el motivo para que el profesor la analice, pudiendo en todo momento no evaluarlo por este motivo.