



# IES SEFARAD

## PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

IES Sefarad. Curso 2018 / 2019

ÍNDICE	PÁGINA
1. Marco legislativo	2
2. Presentación del departamento	3
PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FISICA	
3. Secuencia y temporalización de contenidos.	5
4. Criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.	9
5. Integración de las competencias clave en los elementos curriculares	36
6. Estrategias e instrumentos de evaluación.	38
7. Criterios de calificación.	59
8. Orientaciones metodológicas, didácticas y organizativas.	72
9. Materiales curriculares y recursos didácticos.	75
10. Plan de actividades extraescolares y complementarias.	75
11. Participación en el programa de plurilingüismo.	75

La referencia legislativa de la presente programación es la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre de 2013 para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), en sus aspectos generales, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato y el Decreto 40/2015 de 15 de junio de 2015 por el que se establece el currículo para la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en Castilla-La Mancha.

## 2. PRESENTACIÓN DEL DEPARTAMENTO

### **Profesores del departamento y materias impartidas**

El departamento de Educación Física impartirá la asignatura de E.F. en los cursos comprendidos entre 1º de ESO a 1º de Bachillerato durante este curso:

El reparto de grupos y de niveles es el siguiente:

PROFESOR	GRUPOS	MATERIA	
Luis Felipe Tello	1 eso	Educación Física	
	2 eso	Educación Física	
	3 eso	Educación Física	
	4 eso	Educación Física	
	1 Bach	Educación Física	
Fernando Villoslada	1 eso	Educación Física	
	2 eso	Educación Física	
	3 eso	Educación Física	
	4 eso	Educación Física	
	1 Bach	Educación Física	
Lorena Camino	4 eso	Educación Física	

### **Espacios específicos utilizados por el departamento**

El Departamento de E.F. utiliza como espacios específicos para su asignatura los siguientes:

- Pistas polideportivas
- Gimnasio
- Sala de artes marciales.

Además de los anteriores, el Departamento emplea también y los espacios adyacentes al centro: senda ecológica y parque de Recaredo

### **Programa Lingüístico**

El departamento de E.F. participa en el Programa Lingüístico que se desarrolla en el centro. Las DNL (disciplinas no lingüísticas), parcialmente impartidas por sus profesores en francés y en inglés, son las siguientes para este curso:

- 1º de ESO: Educación Física (inglés).
- 2º de ESO: Educación Física (inglés).
- 3º de ESO: Educación Física (inglés).
- 4º de ESO: Educación Física (francés).

Los profesores que participan en el programa de plurilingüismo son los dos de la asignatura.

### **Bachibac**

Durante este curso el centro continuará impartiendo el programa de Bachibac. El profesor del departamento encargado del Programa será Felipe a Tello. Respecto a la programación de esta asignatura, se seguirán las líneas establecidas por el departamento correspondiente.

**3. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS**

En la organización temporal de los contenidos, lo primero que se ha tenido en cuenta han sido aquellos contenidos que tienen un carácter más básico. Por tanto, la primera unidad didáctica está dedicada, en todos los cursos, al aprendizaje y desarrollo del calentamiento y de la condición física, puesto que ambos aspectos constituyen una parte fundamental del resto de las actividades.

Septiembre: 3-4 sesiones	
Octubre: 8 sesiones	
Noviembre: 8 sesiones	
Diciembre: 5-6 sesiones	1ª evaluación: 24-26 sesiones
Enero: 6 sesiones	
Febrero: 7-8 sesiones	
Marzo: 8 sesiones	
Abril: 6 sesiones	2ª evaluación: 21-22 sesiones
Mayo: 8 sesiones	
Junio: 6 sesiones	
	3ª evaluación: 22 sesiones

Según el calendario escolar, y para concretar la distribución de actividades por sesiones, se ha hecho la siguiente previsión de horas de clase para el presente curso escolar:

Según esta previsión, una distribución temporal orientativa de los contenidos podría ser la siguiente, aunque se debe tener en cuenta que esta distribución podría variar, debido a que, en determinados cursos en que se producen coincidencias de dos profesores a la vez, hay que efectuar el conveniente reparto de las instalaciones, puesto que dos profesores no pueden dar el mismo deporte a la vez, por no disponer de las instalaciones ni del material suficiente para poder hacerlo.

	PRIMER CURSO	SESIONES	SEGUNDO CURSO	SESIONES
1ª EVA- LUA- CIÓN	- U.D. de Condición Física y Salud - U.D. de Cualidades Motrices - Evaluación (inicial y 1º evaluación) ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Cross solidario	12 6-7 4-5	-U.D. de Condición Física y Salud - U.D. de Juegos Populares y Tradicionales - Evaluación (inicial y 1ª evaluación) ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Cross solidario	13 5-6 4-5
2ª EVA- LUA- CIÓN	- U.D. de Expresión corporal - U.D. de Juegos y Deportes adaptados - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Semana o día de la nieve	9-10 8-9 3	- U.D. de Expresión corporal - U.D. de Acrogimnasia -Orientación y actividades en la Naturaleza - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Semana o día de la nieve	7-8 7-8 4 2
3ª EVA- LUA- CIÓN	-U.D. de Voleibol - Juegos y deportes alternativos - Evaluación  - ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos	10 6-7 3	- U.D. de Baloncesto - U.D. de Floorball - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos	10 6-8 3

	TERCER CURSO	SESIONES	CUARTO CURSO	SESIONES	1º BACHILLERATO	SESIONES
1ª EVA- LUA - CIÓN	- U.D. de Condición Física y Salud - U.D. de Hockey-sala - Evaluación (inicial y 1º evaluación)  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos	13 5-6 4-5	-U.D. de Condición Física y Salud - U.D. de Hockey - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Torneo de Navidad	12-13 8-9 2	-U.D. de Condición Física y Salud - U.D. de Hockey - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Torneo de Navidad	12-13 8-9 2
2ª EVA- LUA - CIÓN	- U.D. de Ritmo y expresión - U.D. de Deportes individuales y adversario - Orientación - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Semana de la nieve	8-9 7-8 2 3	- U.D. de ritmo y expresión - U.D. de Baloncesto - Orientación - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Semana de la nieve	8-9 7-8 2 3	- U.D. de Ritmo y expresión - U.D. de Rugby - Orientación - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - Campeonatos internos - Semana o día de la nieve - Torneo intercentros	8-9 7-8 2 3
3ª EVA- LUA - CIÓN	-U.D. de Voleibol  - Baloncesto - Evaluación  - ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:  - Campeonatos internos	8-9 7-8 4	- U.D. de Fútbol-sala  - U.D. de Actividades de adversario  - U.D. de relajación  - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:  - Campeonatos internos	6-7 6 3-4 4	-U.D. de Palas y raquetas  - U.D. de repaso de deportes vistos en cursos anteriores - Evaluación  ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:  - Campeonatos internos	8-9 7-8 4



#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

### 1º ESO

Educación Física. 1º ESO		
Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.</li> <li>• La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.</li> <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> <li>• La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</li> <li>• La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y</li> </ul>	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 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales 1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las
		1.2. Comprende la lógica interna de la
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos

<p>Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</li> <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 de al menos un deporte de cooperación-oposición.</li> <li>Conocimiento y comprensión de la lógica</li> </ul>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la
		2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios
2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando		

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<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-</li> </ul>	<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. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<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</li> </ul>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en
		1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje	
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción	
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de	
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las	
		1.4. Respeta las intervenciones y abortaciones	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</li> <li>• Normas básicas para una práctica física segura.</li> <li>• Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</li> <li>• 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>• Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</li> <li>• Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.</li> </ul>	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en	
		2.2. Presenta esfuerzo y actitudes	
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda	
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y	
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase	
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando	
	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	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las
			3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a
			3.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando
			4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando
	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	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación,	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda
			5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda

## 2º ESO

Educación Física. 2º ESO		
Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 1. Condición física v salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Requisitos de una actividad física saludable.</li> <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> <li>Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</li> <li>Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas.</li> </ul>	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas	
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales	
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de	
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada	
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando	
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas	
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de	
2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene		

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO		
Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 2. Juegos v deportes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</li> <li>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.</li> <li>Adquisición de los</li> </ul>	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
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases
		1.4. Demuestra conocimiento de las técnicas

<ul style="list-style-type: none"> <li>aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>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.</li> <li>Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</li> </ul>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas
		2.1. Demuestra conocimiento de las tácticas
		2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la
		2.4. Cooperación con sus compañeros y compañeras en
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios
2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las		
Estándares de aprendizaje evaluables		
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio		
<ul style="list-style-type: none"> <li>El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.</li> <li>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>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</li> </ul>	<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. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<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</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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> <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</li> </ul>	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de
		2.2. Presenta esfuerzo y actitudes
		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros.
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material

más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo,	3. la difícil y los Control s ltades e riesa	3.1. Aplica con autonomía hábitos hiciénicos en
	físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de
	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	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación,
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda

### 3º ESO

Educación Física 3º ESO		
Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.</li> <li>Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.</li> <li>Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud</li> <li>Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de</li> </ul>	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.
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos

<ul style="list-style-type: none"> <li>• subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.</li> <li>• Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.</li> <li>• Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</li> <li>• Metabolismo energético y actividad física.</li> <li>• Adopción de actitudes posturales correctas y</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las</p> <p>2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas</p> <p>2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de</p> <p>2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la</p>
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<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 diferente a la realizada el año anterior.</li> <li>• 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.</li> <li>• Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>• 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.</li> <li>• Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas</li> </ul>	<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>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de</p> <p>1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la</p> <p>1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los</p> <p>1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al</p> <p>1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la</p> <p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la</p> <p>2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando</p> <p>2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica</p> <p>2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la</p> <p>2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica</p> <p>2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios</p>

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<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>	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<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</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales
		1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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 la práctica de actividad física en su tiempo libre.</li> </ul>	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 celebrando con los	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su
		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la	1.3. Respeta y valora las intervenciones y
		2.1. Participa con interés, desinhibición e 2.2. Muestra de auto- y actitudes exigenci

<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión sobre las interpretaciones y</li> </ul>	necesidad de respetar normas.	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-
<ul style="list-style-type: none"> <li>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> <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> <li>Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.</li> <li>Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación</li> </ul>		superando las diferencias v mostrando actitudes de 2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva 2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales 2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y 2.7. Respeta las normas 2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí 3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de 3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones

## 4º ESO

Educación Física 4º ESO		
Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<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> <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> </ul>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e
		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
<ul style="list-style-type: none"> <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>• Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.</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> <li>• Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica</li> </ul>		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.
	<p>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.</p>	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a

<ul style="list-style-type: none"> <li>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>	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
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las
	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz

	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</li> <li>Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</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>Realización de juegos y deportes alternativos.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.

deportes alternativos y recreativos.

- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

Las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

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.

3.1. 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.

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	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
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales,
<ul style="list-style-type: none"> <li>... 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</li> </ul>		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.

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profundización de las técnicas expresivas,</li> </ul>	1. Componer y presentar composiciones individuales	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones

<p>artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística orítmica.</li> <li>• Producción de forma individual o grupal de composiciones con</li> </ul>	<p>o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando</p> <p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>
---	--	--

Contenidos	Criterios de	Estándares de aprendizaje
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.</li> </ul>	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto</p>
<p>práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.</p> <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> <li>• Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</li> </ul>	<p>entendida.</p> <p>2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.</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</p>	<p>1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos</p> <p>1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando</p> <p>2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las</p> <p>2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la</p> <p>2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los</p> <p>3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica</p> <p>3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el</p> <p>3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y</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</p>
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones</p>	<p>4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes</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,</p>

## 1ºBACHILLERATO

Educación física. 1º Bachillerato		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1: Condición física y salud</b>		
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</p> <p>Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>Determinación de los requerimientos</p>	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.
		1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.
		2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

<p>... que contribuyen a los aspectos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.</p> <p>Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</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>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>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>Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de</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>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</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>adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>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>Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</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> <p>2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p> <p>2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.</p> <p>2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.</p>
---	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<p>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</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</p>	<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.</p>

<p>entornos.</p> <p>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>Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>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>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>Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	<p>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> <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>
---	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<p>Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las</p>	<p>1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.</p>

<p>composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.</p> <p>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>técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</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>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<p>Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.</p> <p>Reflexión sobre la influencia</p>	<p>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,</p>	<p>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.</p>

<p>que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.</p> <p>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.).</p> <p>Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.</p> <p>Normas de seguridad y de correcta</p>	<p>adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>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.</p>
<p>utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.</p> <p>Reflexión sobre los valores y contravalores</p>	<p>2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.</p> <p>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.</p> <p>2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.</p>
<p>presentes en la actividad físico-deportiva.</p>	<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</p>	<p>2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</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>forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.</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>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>4.1. 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>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>

## 5. INTEGRACION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES

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.

Por la idiosincrasia de la asignatura, todas las competencias se trabajan en todos los estándares de aprendizaje por lo que entendemos que de alguna manera todas están comprendidas en cada una de las unidades didácticas, y por tanto de las sesiones de nuestra asignatura

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.**

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.**

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.

## 6. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO

### 1º ESO

CRITERIOS	ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
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.	Pruebas Físicas
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	Autoevaluación
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	Trabajos
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	Test
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	Test
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	2.3. Mejora sus niveles previos de condición física.	Pruebas objetivas
	2.4. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	Pruebas objetivas
3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en	3.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	Pruebas objetivas
	3.2 Comprende la lógica interna de la modalidad.	Pruebas objetivas

condiciones reales o adaptadas.	3.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Pruebas objetivas
	3.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Pruebas objetivas
	3.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	4.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	Pruebas objetivas
	4.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	Pruebas objetivas
	4.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	4.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	
	4.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	4.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	Pruebas objetivas
5. 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.	5.1 Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	Pruebas objetivas
	5.2 Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	Test
	5.3 Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	Test
6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	Test
	6.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	Pruebas objetivas

7. 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.	7.1 Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	7.2 Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	Test
	7.3 Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	Test
	7.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	Test
8. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	8.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	Test
	8.2 Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	Pruebas objetivas
	8.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	Pruebas objetivas
	8.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	Pruebas objetivas
	8.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
9. 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.	9.1 Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	
	9.2 Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	
	9.3 Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	Test
10. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de	10.1 Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	Test

<p>rases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>10.2 Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p>	<p>Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas</p>
<p>11. 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>11.1 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.</p>	<p>Trabajos</p>
	<p>11.2 Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p>	<p>Autoevaluación</p>

## 2º ESO

CRITERIOS	ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
-----------	------------	----------------------------

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	Trabajos
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	Trabajos
	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.	Autoevaluación
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	Trabajos
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	Trabajos
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	Trabajos
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	Pruebas objetivas
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	Pruebas objetivas
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	Trabajos
3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	3.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	Pruebas objetivas
	3.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	Trabajos
	3.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	Pruebas objetivas
	3.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Trabajos Autoevaluación
	3.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	Pruebas objetivas
	3.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	

4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	4.1- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	Pruebas objetivas
	4.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	Trabajos Pruebas objetivas
	4.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	Pruebas objetivas
	4.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	Observación
	4.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	Observación Pruebas objetivas
	4.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	Pruebas objetivas
5. 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.	5.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	Trabajos
	5.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	Pruebas objetivas
	5.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	Trabajos Pruebas objetivas
	5.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	Autoevaluación
6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	6.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	Pruebas objetivas
	6.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	Pruebas objetivas
	6.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	Trabajos Pruebas objetivas
	6.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	Pruebas objetivas
7. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras	7.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	Autoevaluación
	7.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	Observación

<p>personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p>	<p>7.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p>Observación</p>
	<p>7.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>	<p>Observación</p>
<p>8. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>8.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p>	<p>Observación</p>
	<p>8.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p>	<p>Observación</p>
	<p>8.3. 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.</p>	<p>Observación</p>
	<p>8.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p>	<p>Observación</p>
	<p>8.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p>	<p>Observación</p>
	<p>8.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>	<p>Observación</p>
<p>9. 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.</p>	<p>9.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>	<p>Observación</p>
	<p>9.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.</p>	<p>Pruebas objetivas</p>
	<p>9.3. 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).</p>	<p>Pruebas objetivas</p>
<p>10. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>10.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.</p>	<p>Pruebas objetivas</p>
	<p>10.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.</p>	<p>Pruebas objetivas</p>
	<p>10.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.</p>	<p>Pruebas objetivas</p>
<p>11. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y</p>	<p>11.1. 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.</p>	<p>Pruebas objetivas</p>

para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	11.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	Pruebas objetivas
--	---	-------------------

### 3º ESO

CRITERIOS	ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la	1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	Trabajos
	2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	Autoevaluación

intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	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.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	Test
	5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	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.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	Pruebas objetivas
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	Pruebas objetivas
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	Pruebas objetivas
	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.	Trabajos
3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	3.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	Autoevaluación
	3.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	Pruebas Físicas
	3.3. 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.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	3.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Trabajos
	3.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	Autoevaluación

4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	4.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	Pruebas Físicas
	4.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	Trabajos
	4.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	4.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	Test
	4.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	Test
	4.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	Test
5. 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.	5.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	Test
	5.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	Trabajos
	5.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	Autoevaluación
	5.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	Pruebas Físicas
6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	Test
	6.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	Test
	6.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	Test

7. 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.	7.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	Hoja de registro
	7.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	Hoja de registro
	7.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
8. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	8.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.4. 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.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	Hoja de registro
	8.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	Hoja de registro
	8.7. Respeta las normas establecidas en clase.	Hoja de registro
	8.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	Hoja de registro
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y	9.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Hoja de registro
	9.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	Hoja de registro

artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	Hoja de registro
10. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	Hoja de registro
	2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	Hoja de registro

#### 4º ESO

CRITERIOS	ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
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.	Observación
	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.	Autoevaluación
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	Trabajos Autoevaluación
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	Trabajos
	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.	Trabajos Autoevaluación

	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.	Trabajos
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	Trabajos
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.	Pruebas objetivas
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	Trabajos
	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.	Pruebas objetivas
	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.	Pruebas Objetivas
	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.	Trabajos Autoevaluación
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	Tests
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	Autoevaluación
3. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	3.1. 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.	Pruebas Objetivas
	3.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	Trabajos Observación
	3.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	Pruebas Objetivas
	3.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	Pruebas Objetivas
4. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión	4.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	Pruebas Objetivas
	4.2. 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.	Observación

más eficaz en función de los objetivos.	4.3. 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.	Observación
	4.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	Observación
	4.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Trabajos
	4.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	Trabajos
	4.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	Trabajos
5. 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.	5.1. 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.	Trabajos
	5.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	Trabajos
	5.3. 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.	Trabajos
6. 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.	6.1. 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.	Trabajos
	6.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	Trabajos Observación
	6.3. 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.	Trabajos Observación
7. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	7.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	Trabajos Pruebas objetivas
	7.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	Pruebas objetivas
	7.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	Hojas de registro Trabajos

8. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	8.1. 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.	Trabajos
	8.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	Observación
	8.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Observación
9. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	9.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	Observación
	9.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	Observación
	9.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	Observación
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	10.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	Observación
	10.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	Observación
	10.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	Trabajos
11. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	11.1. 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.	Trabajos Pruebas objetivas
	11.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	Pruebas objetivas
	11.3. 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.	Trabajos

### 1º BACHILLERATO

CRITERIOS	ESTANDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
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.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	Hoja de registro
	1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	Hoja de registro
	1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Hoja de registro
	1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	Hoja de registro
	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
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	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.	Hoja de registro
	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.	Test

<p>desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</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>	<p>Test</p>
<p>3. 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>3.1. 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>Test</p>
	<p>3.2 Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</p>	<p>Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas</p>
<p>4. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la</p>	<p>4.1. 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>Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas</p>
	<p>4.2. 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>Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas</p>
	<p>4.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p>	<p>coevaluacion</p>

producen en la práctica.	4.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	coevaluacion
	4.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	coevaluacion
	4.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	coevaluacion
5. 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.	5.1. 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.	coevaluacion
	5.2. 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.	Hoja de registro
	5.3. 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.	Test
6. Crear y representar composiciones	6.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	Test

corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	6.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	Test
	6.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	Test
	6.4. 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.	Hoja de registro
7. 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.	7.1. 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.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	7.2. 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.	Hoja de registro
	7.3 Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	Hoja de registro
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al	8.1. 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.	baremos
	8.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	trabajos

... en el entorno en el marco de la actividad física.	8.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	8.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
9. 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.	9.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	9.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	9.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
	9.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	Trabajos Autoevaluación Pruebas Físicas
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información	10.1. 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.	baremos
	10.2. 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.	trabajos

<p>información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p>	<p>baremos</p>
---	---	----------------



## 7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A los bloques de contenido tratados en cada evaluación se les ha asignado un porcentaje en función de los siguientes criterios:

1. la importancia que tiene para la formación del alumno
2. la complejidad de los conceptos que deben trabajarse
3. las actividades prácticas que se proponen a los alumnos para realizar en clase
4. el tiempo que se prevé dedicar a cada bloque de contenido

Estos criterios son los que se han tenido en cuenta también para asignar los porcentajes de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje evaluables.

A su vez, a los criterios de evaluación de cada bloque de contenido se les ha asignado un porcentaje de forma la suma de los porcentajes de todos criterios de evaluación de cada bloque de contenido es igual al 100%.

La calificación de cada estándar de aprendizaje evaluable se establece en un rango de puntuación entre 0 y 10 puntos. Cada estándar de aprendizaje tiene un peso proporcional en el valor final de cada criterio de evaluación.

### 1º ESO

BLOQUE 1			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
	1		10
			10
			10
			10
			10
			10
			10
	2	2.1	10
		2.2	10
		2.3	10
	TOTAL		100
BLOQUE 2			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	

	3	3.1.	9
		3.2.	9
		3.3.	9
		3.4	9
		3.5	9
	4	4.1.	9
		4.2.	9
		4.3.	9
		4.4.	9
		4.5.	9
		4.6.	9
			100
	TOTAL		
BLOQUE 3			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
	5	5.1.	25
		5.2.	25
		5.3.	25
		5.4	25
	TOTAL		100
BLOQUE 4			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
	6	6.1	25
		6.2	25
		6.3	25
		6.4	25
	TOTAL		100
BLOQUE 5			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
	7	7.1	5,5
		7.2	5,5
		7.3	5,5

		7.4	5,5
	8	8.1	5,5
		8.2	5,5
		8.3	5,5
		8.4	5,5
		8.5	5,5
		8.6	5,5
	9	9.1	5,5
		9.2	5,5
		9.3	5,5
	10	10.1.	5,5
		10.2.	5,5
	11	11.1.	5,5
		11.2	5,5
	TOTAL		100

**2º ESO**

BLOQUE 1			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
1			9
			9
			9
			9
			9
			9
			9
2		2.1	9
		2.2	9
		2.3	9

		2.4.	9
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 2</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	3		8,3
			8,3
			8,3
			8,3
			8,3
			8,3
	4	4.1.	8,3
		4.2.	8,3
		4.3.	8,3
		4.4.	8,3
		4.5.	8,3
		4.6.	8,3
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 3</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	5		25
			25
			25
			25
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 4</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	6		25
			25
			25
			25
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 5</b>			<b>PORCENTAJE %</b>

	Criterios ev.	estandares	
	7		5,5
			5,5
			5,5
			5,5
	8	8.1.	5,5
		8.2.	5,5
		8.3	5,5
		8.4.	5,5
		8.5.	5,5
		8.6	5,5
	9	9.1.	5,5
		9.2.	5,5
		9.3.	5,5
	10	10.1.	5,5
		10.2.	5,5
		10.3	5,5
	11	11.1.	5,5
11.2.		5,5	
	<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

**3º ESO**

BLOQUE 1			PORCENTAJE
	Criterios ev.	estandares	
	1		10
			10
			10
			10
			10
			10
	2	2.1	10
2.2		10	

	2	2.3	10
		2.4.	10
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 2</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
	3	3.1.	9
			9
			9
			9
			9
	4	4.1.	9
		4.2.	9
		4.3.	9
		4.4.	9
		4.5.	9
		4.6.	9
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 3</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
	5		25
			25
			25
			25
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 4</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
	6	6.1.	33
		6.2.	33
		6.3.	33
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 5</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
		7.1.	5,2

	7	7.2.	5,2	
		7.3.	5,2	
	8	8.1.	5,2	
		8.2.	5,2	
		8.3.	5,2	
		8.4.	5,2	
		8.5	5,2	
		8.6	5,2	
		8.7	5,2	
		8.8	5,2	
	9	9.1.	5,2	
		9.2	5,2	
		9.3	5,2	
	10	10.1	5,2	
		10.2	5,2	
		TOTAL		100

**4º ESO**

BLOQUE 1			PORCENTAJE %
	Criterios ev.	estandares	
	1		7,1
			7,1
			7,1
			7,1
			7,1
			7,1
			7,1
	2	2.1	7,1
		2.2	7,1
		2.3	7,1
		2.4.	7,1
		2.5.	7,1
		2.6.	7,1

		2.7.	7,1
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 2</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	3	3.1.	7,1
		3.2.	7,1
		3.3.	7,1
		3.4.	7,1
	4	4.1.	7,1
		4.2.	7,1
		4.3.	7,1
		4.4.	7,1
		4.5.	7,1
		4.6.	7,1
		4.7.	7,1
	5	5.1.	7,1
		5.2	7,1
5.3		7,1	
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 3</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	6		33,3
			33,3
			33,3
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 4</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	
	7		33,3
			33,3
			33,3
	TOTAL		100
<b>BLOQUE 5</b>			<b>PORCENTAJE %</b>
	Criterios ev.	estandares	

	8		8,3
			8,3
			8,3
	9	9.1.	8,3
			8,3
			8,3
	10	10.1.	8,3
		10.2.	8,3
		10.3	8,3
	11	11.1.	8,3
		11.2.	8,3
		11.3.	8,3
	<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

**1º BACHILLERATO**

BLOQUE 1			PORCENTAJE
	Criterios ev.	estandares	
	1	1.1	12,5
		1.2	12,5
		1.3	12,5
		1.4	12,5
		1.5	12,5
	2	2.1	12,5
		2.2	12,5
		2.3	12,5
			<b>100</b>
BLOQUE 2			PORCENTAJE
	Criterios ev.	estandares	
	3	3.1.	12,5
		3.2.	12,5
		4.1.	12,5
		4.2.	12,5
		4.3.	12,5

	4	4.4.	12,5
		4.5.	12,5
		4.6.	12,5
			100
<b>BLOQUE 3</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
	5	5.1.	33,3
		5.2.	33,3
		5.3.	33,3
			100
<b>BLOQUE 4</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	Criterios ev.	estandares	
	6	6.1-	25
		6.2.	25
		6.3.	25
		6.4.	25
			100
<b>BLOQUE 5</b>			<b>PORCENTAJE</b>
	7	7.1.	7,1
		7.2.	7,1
		7.3.	7,1
	8	8.1.	7,1
		8.2.	7,1
		8.3.	7,1
		8.4.	7,1
	9	9.1.	7,1
		9.2.	7,1
		9.3.	7,1
		9.4.	7,1
	10	10.1.	7,1
		10.2.	7,1
		10.3.	7,1

			100
--	--	--	-----

### **CRITERIOS DE PROMOCIÓN:**

El Departamento de Educación Física se plantea como indicadores para decidir la promoción de los alumnos los siguientes:

- Haber presentado, de manera aceptable los trabajos y cuadernos encargados a lo largo del curso, así como haber superado las pruebas teóricas realizadas.
- No haber tenido más de 3 faltas de asistencia por cada evaluación. Justificar adecuadamente en el plazo y forma conveniente las faltas y retrasos del tipo que fuere, así como de toda causa que impida participar de forma adecuada en las actividades propuestas por el profesorado, compensando esas faltas de la forma que le sea indicado por el mismo.
- Haber mostrado una actitud positiva de participación activa y de cooperación tanto con el profesor como con sus compañeros en el normal desarrollo de las clases.
- Realizar todas las pruebas físicas y de los diferentes deportes que se planteen a lo largo del curso, subrayando que se debe haber alcanzado una progresión individual suficiente.
- Los alumnos que no cumplan alguno de los requisitos anteriores tendrán que repetir al final del curso todas las pruebas y realizar un examen teórico sobre los contenidos impartidos.

### **EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:**

Los objetivos de la evaluación educativa son múltiples, y no deben reducirse a la evaluación de los resultados obtenidos por los alumnos (evaluación académica). Por el contrario, la principal función de la evaluación debe ser la de orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje, proporcionando información sobre el ajuste del mismo a los objetivos previstos con el fin de poder formular un juicio al respecto, e introducir las modificaciones que fueran oportunas.

Algunos de los aspectos susceptibles de ser evaluados -además del nivel de aprendizaje de los alumnos- son, la adecuación de los objetivos y contenidos a las necesidades de los alumnos y al entorno, la intervención docente, y los recursos didácticos.

La evaluación de la enseñanza y aprendizaje, además de constituir un proceso continuo, debe ser utilizada para introducir en cualquier momento modificaciones en la intervención educativa. Para ello, debe realizarse una evaluación inicial (evaluación diagnóstica), una evaluación continua (evaluación diagnóstica) y una evaluación final (evaluación sumativa). Posteriormente, el proceso debe contemplarse globalmente para establecer cómo ha transcurrido éste en relación a lo previsto, y cómo se puede mejorar, pudiendo así reorientar la acción docente en el futuro.

La evaluación tendrá un carácter normativo en contadas ocasiones, constituyendo únicamente una referencia que permita a los alumnos y al profesor conocer cuál es el nivel motor de cada uno en relación a su grupo de edad. Ello, además de constituir un estímulo en muchos casos, posibilitará la detección de posibles insuficiencias de tipo orgánico (cardiorrespiratorias) o funcional (rigidez articular, problemas de lateralidad o de coordinación....). Normalmente, se dará a la evaluación de los aprendizajes de los alumnos un carácter criterial, a fin de poder establecer cuál ha sido la progresión personal de los mismos.

Para evaluar la práctica docente y el nivel de aceptación de las actividades realizadas, además de la evaluación de cada unidad didáctica que realiza el profesor, se pasará a los alumnos un cuestionario a final de curso. Los resultados obtenidos en dicho cuestionario servirán para replantear algunos aspectos de la programación del próximo curso.

### **EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

La evaluación de cada Unidad didáctica constará de dos fases. En la primera de ellas, cada profesor, cuando haya terminado el desarrollo de la Unidad, efectuará una primera valoración de la misma. En una segunda fase, se comentará dicha valoración con la que hayan realizado los otros profesores, tratando de obtener conclusiones comunes. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- *Grado de adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos.* Del trato con los alumnos, de la observación de su trabajo en clase, y de su grado de motivación, se podrá averiguar si los objetivos didácticos seleccionados responden a sus necesidades e inquietudes. Además, se observará si, a través de los contenidos desarrollados, se alcanzan los objetivos didácticos propuestos.

- *Pertinencia de las actividades propuestas y de la secuencia seguida en su realización,* lo que supondrá observar si las progresiones efectuadas permiten a todos los alumnos alcanzar regularmente los aprendizajes previstos.

- *Congruencia entre objetivos didácticos y metodología empleada,* haciendo especial referencia a la observación de si la metodología utilizada promueve y posibilita que los alumnos vayan alcanzando niveles mayores de autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.

- *Presencia de estrategias diversificadas que dan respuesta a los distintos intereses y ritmos de aprendizaje.* El estudio de los resultados obtenidos por los alumnos menos capacitados, o con necesidades e intereses diferentes, orientará sobre la adecuación y suficiencia de la planificación que se ha hecho del tratamiento de la diversidad.

- *Nivel de interacción con y entre los alumnos así como el clima comunicativo establecido en el aula.* Este aspecto será valorado desde la perspectiva del grado en que las intervenciones del profesor faciliten, promuevan y motiven a los alumnos para el trabajo en clase.

Como instrumentos de evaluación se utilizarán las hojas de registro del profesor (donde se anotará la información obtenida a través de la observación directa), las encuestas a los alumnos y el propio contacto del profesor con los mismos (información oral). También se usarán, cuando sea oportuno, métodos audiovisuales (filmar las sesiones de clase).

### **RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES SUSPENSAS:**

Para aquellos alumnos que no hayan superado una determinada evaluación, se establecen los siguientes procedimientos de recuperación:

- Realización de los exámenes teóricos relativos a los contenidos de las Unidades didácticas tratadas en esa evaluación.
- Realización de un trabajo de investigación y de consulta bibliográfica, referente a los contenidos de las Unidades Didácticas tratadas en esa evaluación, siguiendo las pautas fijadas para los alumnos exentos.
- Superación de las pruebas o tests de carácter práctico relacionados con los contenidos

tratados en esa evaluación.

Para la recuperación de la evaluación, será necesario obtener, al menos, la calificación de **5 puntos** en cada una de las Unidades Didácticas incluidas en cada evaluación.

### **ALUMNOS CON ASIGNATURAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES:**

Para la recuperación de aquellos alumnos de ESO y 1º de Bachillerato que tengan la Educación Física pendiente de cursos anteriores, se considerará que la habrán recuperado siempre que aprueben la asignatura del curso siguiente. En el caso de que no la superen, se considerará que siguen teniendo pendiente también la Educación Física del curso anterior.

Para los alumnos de 2º de Bachillerato que tengan pendiente nuestra asignatura de 1º de Bachillerato, puesto que no pueden realizar las clases prácticas al no existir Educación Física en ese curso, las pruebas que realizarán en las distintas evaluaciones serán las siguientes:

1ª EVALUACIÓN: - Tests físicos con los baremos de 1º de Bachillerato

- Examen sobre los contenidos teóricos tratados en 1º de Bachillerato

2ª EVALUACIÓN: - Dos trabajos escritos a mano sobre las unidades tratadas en esta evaluación.

3ª EVALUACIÓN: - Dos trabajos escritos a mano sobre las unidades tratadas en esta evaluación.

- Repetición de los tests físicos para los que no los hayan aprobado en la 1ª evaluación.

La nota final del curso será la media aritmética entre las tres notas de cada una de las evaluaciones.

## **8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS**

La intervención educativa, desde una perspectiva metodológica, va a estar orientada por el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta, en la medida de lo posible, el significado que éstas tienen par el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee. Además, habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno -tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y sus motivaciones-, con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

### **ASPECTOS METODOLÓGICOS:**

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen

la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, el método de instrucción directa es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Pero, de igual forma que la instrucción directa es importante en ciertas actividades, no tiene ningún sentido en otras. Aunque el ejemplo más claro de ello lo tenemos en la expresión corporal, hay otras muchas actividades y situaciones en las que es más enriquecedor utilizar una enseñanza mediante la búsqueda, o plantearla en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos, o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, o, también, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes tradicionales (combinación de dos deportes: por ejemplo, jugar fútbol y baloncesto simultáneamente; jugar al balonvolea pero con pelota de espuma y palas...)

Uno de los procedimientos metodológicos que va a ser utilizado con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la asignación de tareas, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno -o grupo de alumnos- realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este procedimiento ayuda a que el profesor pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero -o compañeros- no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete. Por otro lado, la enseñanza recíproca supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar algunos contenidos actitudinales.

Respecto a la organización de la clase, en determinados momentos se desdoblarán en dos o más subgrupos para facilitar la enseñanza del profesor, encargando a una parte de la clase una tarea que los alumnos puedan hacer de forma autónoma, mientras que el profesor trabaja con el resto.

En cuanto a la estrategia en la práctica de la enseñanza de modelos, se utilizarán, de acuerdo con las características de la habilidad motriz que se pretenda enseñar, métodos analíticos, progresivos, o globales -con o sin polarización de la atención-. Más adelante, se hará referencia a otros dos recursos: la microenseñanza y la enseñanza por contrato.

Dado que uno de los objetivos de la Educación Física es que los alumnos adquieran autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, y que, por otro lado, es conveniente que al aprendizaje de los fundamentos técnicos de cada deporte le acompañe el aprendizaje de su significado táctico, en una primera fase se propondrán, en casi todas las clases, frecuentes situaciones de juego, con planteamientos técnico-tácticos sencillos -incluyendo posibles modificaciones en los materiales o en las reglas de juego de los deportes tradicionales-, para, posteriormente, ir pasando a situaciones de juego más complejas (especialmente en el cuarto curso y en los deportes de tercero que se repiten).

El hacerlo así, además de facilitar la significatividad de los aprendizajes técnicos, ayudará a que los alumnos disfruten más pronto con la práctica de las actividades físico-deportivas desarrolladas en la clase, y a que ésta se extienda a su tiempo libre.

Dada la escasez de horas semanales de que disponemos, y, puesto que suele haber horas lectivas de los alumnos que pueden ser aprovechadas por el Departamento (como puede ser el caso de los estudios dirigidos y las tutorías), se intentará disponer de algunas de estas horas para que los alumnos realicen los trabajos colectivos que se les hayan encargado, o para que el profesor

correspondiente les proyecte a los alumnos determinados vídeos con contenidos específicos de nuestra asignatura, lo que permitirá ampliar y profundizar en algunos contenidos de la misma. Aunque existe el inconveniente de que, al no estar presente el profesor de Educación Física, no se podrán dar las explicaciones necesarias, siempre existe la posibilidad de darles alguna información al respecto en la clase anterior o posterior, siendo preferible, en última instancia, que vean dichos vídeos sin explicaciones a que no los vean.

En este mismo sentido, se tratarán de aprovechar algunos recreos para proyectar vídeos sobre las actividades extraescolares realizadas, o filmaciones de la práctica de los alumnos en las sesiones de clase.

### **LA TERCERA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

Como es bien sabido, para que la actividad física tenga efectos beneficiosos para la salud, ha de realizarse al menos tres veces a la semana. Dado que la asignatura sólo dispone de dos horas semanales, es importante concienciar a los alumnos de que deben practicar por su cuenta al menos un día más a la semana. Para animarlos a hacerlo, se ha decidido proponerles cada semana una sesión para realizar el sábado o el domingo. Al principio de curso, cuando se están realizando sesiones de resistencia aeróbica, se tratará simplemente de repetir la sesión, para, paulatinamente, ir tendiendo al diseño y aplicación de un plan personal de acondicionamiento físico general, a medida que avanza el curso y los alumnos van adquiriendo más conocimientos y autonomía.

Como no se puede -ni se debe- obligar a que todos los alumnos realicen esta actividad - además de ser imposible su comprobación-, estas sesiones se propondrán con carácter voluntario. Este sistema puede considerarse una forma de enseñanza por contrato.

### **ASPECTOS ORGANIZATIVOS:**

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o capacidades, etc.).

Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se van a utilizar dos criterios de agrupamiento:

- Agrupamientos de alumnos de nivel heterogéneo: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración.

\* La microenseñanza puede resultar motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase. Y, si el alumno destacado es una chica, se contribuye, además, a la coeducación.

\* La agrupación heterogénea es muy apropiada para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.

- Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizará, de forma

transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deporte trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición.

## 9. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

La mayoría de los materiales curriculares y recursos didácticos serán elaborados por el profesorado del departamento. Debido al carácter práctico que se quiere dotar a la materia se estima como lo más conveniente no disponer de un libro de texto, ya que esto condicionaría la práctica educativa.

Estos recursos didácticos consistirán en el planteamiento de actividades prácticas relacionadas con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que se deben valorar.

## 10. PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Para este curso, se plantean las siguientes actividades:

- Campeonatos internos durante los recreos
- Carrera solidaria (23 de noviembre)
- Salida a Esquiar, ofertada a todos los cursos.
- Salida a la pista de hielo del Polígono.
- Competiciones intercentros para 1º de Bachillerato en el IES Mª Pacheco (Marzo).

## 11. PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE PLURILINGÜISMO

### **1.- Introducción – Justificación:**

Nuestro Departamento continúa participando en el Programa de Plurilingüismo del instituto.

A partir de este curso, los dos profesores integrantes del Departamento participan tanto en el programa de Francés como en el de Inglés. Nuestro Departamento imparte parte de su asignatura en inglés en los tres primeros cursos de ESO, así como en francés en 4º de ESO y el primero de Bachillerato en el programa Bachibac..

### **2.- Metodología:**

El método empleado no supondrá, en ningún caso, ruptura con el programa del curso, ni tampoco la duplicación innecesaria de contenidos.

Se buscarán, seleccionarán, adaptarán y trabajarán materiales acomodados a los objetivos y métodos del Proyecto.

Se pondrán en relación los contenidos de la disciplina en el idioma correspondiente y en español. En este sentido, se pondrán en funcionamiento la Macroalternancia (alternancia de contenidos) y la microalternancia (alternancia del español y el segundo idioma para explicar los contenidos). La comparación de materiales en el otro idioma y en español será una de las constantes en las clases.

La práctica de la Pedagogía de Proyecto (Proyecto Pedagógico) englobaría todas las actuaciones.

### **3.- Objetivos:**

- Que los alumnos adquieran un vocabulario básico de términos de Educación Física en los tres idiomas del proyecto
- Que los alumnos compongan frases en el segundo idioma y textos sencillos usando el vocabulario propio de la Educación Física.
- Que los alumnos obtengan información de fuentes variadas en los tres idiomas: revistas, libros, internet....
- Reforzar o ampliar los conceptos básicos de cada unidad a través del trabajo específico en el segundo idioma.
- Reforzar los procedimientos propios de la materia.
- Que los alumnos entren en contacto con otras culturas, distinguiendo aspectos comunes y aspectos que nos diferencian, ampliando así sus horizontes y fomentando la tolerancia.

### **4.- Contenidos:**

Serán los mismos contenidos que aparecen en nuestra Programación, con la única diferencia de que serán enseñados en la ESO parcialmente y en Bachibac totalmente en segundo idioma. Se tendrá en cuenta la dificultad de los conceptos, siendo abordados los más difíciles sólo con las actividades de refuerzo, mientras que los más sencillos serán explicados en el idioma correspondiente y en español.

Todos los temas tendrán actividades en el segundo idioma.

### **5.- Horario:**

El tiempo en los otros idiomas dedicado a los alumnos será el establecido en el convenio del programa de plurilingüismo

El dedicado a la coordinación con los Departamentos de Francés e Inglés es de una hora a la semana. En estas reuniones tendrá lugar la revisión del seguimiento de la Programación para la

anticipación lingüística de cada tema en la clase de los otros idiomas. De igual modo, se hará referencia a la evaluación del Programa.

### **6.- Criterios de calificación:**

Se reserva el 10% de la nota obtenida en Educación Física para valorar el uso del segundo idioma a un nivel de comprensión escrita, así como la implicación personal en la clase y a la colaboración en el buen funcionamiento del Programa.