

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Curso 2019 – 2020



## ÍNDICE.

<b>1. INTRODUCCIÓN/ JUSTIFICACIÓN.</b>	<b>4</b>
1.1. El valor de la Educación Física.	
1.2. La programación didáctica.	
<b>2. COMPOSICIÓN Y DISTRIBUCIÓN HORARIA DEL DEPARTAMENTO.</b>	<b>9</b>
<b>3. MARCO NORMATIVO Y LEGISLATIVO.</b>	<b>10</b>
<b>4. CONTEXTUALIZACIÓN.</b>	<b>13</b>
<b>5. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>14</b>
5.1. Generalidades y aclaraciones previas.	
5.2. Las competencias clave en el sistema educativo.	
5.3. Contribución de la materia de E.F. a las competencias clave.	
<b>6. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS EN ESO.</b>	<b>17</b>
6.1. Objetivos generales ESO.	
6.2. Objetivos generales de EF en conexión con los Objetivos de Etapa en ESO.	
6.3. Objetivos específicos por niveles.	
<b>7. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS EN BACHILLERATO.</b>	<b>24</b>
7.1. Objetivos generales de EF en 1º Bachillerato.	
7.2. Objetivos generales de EF en 2º Bachillerato (Educación Física y Vida Activa).	
7.3. Objetivos específicos por niveles.	
<b>8. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y COMPLEMENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.</b>	<b>27</b>
8.1. Bloques de contenidos.	
8.2. Organización y secuenciación de los contenidos en ESO.	
8.3. Organización y secuenciación de los contenidos en Bachillerato.	
8.4. Secuenciación temporal de los contenidos.	
<b>9. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.</b>	<b>58</b>
<b>10. CONCRECIONES O PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.</b>	<b>63</b>
10.1. Principios generales de intervención didáctica.	
10.2. Orientaciones metodológicas por bloques de contenidos y/o UUD e intervención didáctica.	
<b>11. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.</b>	<b>68</b>
<b>12. EVALUACIÓN.</b>	<b>71</b>
12.1. Criterios de evaluación en Primer Ciclo de ESO.	
12.2. Estándares de aprendizaje evaluables en Primer Ciclo de ESO.	
12.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en Segundo Ciclo de ESO.	
12.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en Bachillerato.	
12.5. Criterios de calificación.	
12.6. Procedimientos e instrumentos de evaluación.	
12.7. Contenidos mínimos evaluables.	
12.8. Evaluación inicial.	
<b>13. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA. PLAN DE LECTURA Y DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA.</b>	<b>100</b>
<b>14. MEDIDAS NECESARIAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO (TAC).</b>	<b>100</b>
<b>15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.</b>	<b>101</b>
15.1. Generalidades.	
15.2. Atención a la diversidad del grupo / clase.	
<b>16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.</b>	<b>105</b>



## 1. INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN.

### 1.1. El valor de la Educación Física.

Desde hace ya unos años la materia de **Educación Física** se ha ido adaptando a la evolución de la sociedad, de manera que sus contenidos van más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. Entendemos que la Educación Física busca el desarrollo integral de la persona, incidiendo así tanto en el desarrollo de los aspectos motrices como en el de los aspectos cognitivos y de relación interpersonal.

La *preocupación por la salud* y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es el aspecto en que más se incide a través de esta materia. Se debe **informar al alumnado** sobre los **beneficios que la práctica habitual de actividad física** tiene en nuestro organismo, de manera que adquieran los conocimientos, las competencias y los hábitos para realizar una actividad física que sea saludable.

El alumnado debe **aprender principalmente los contenidos fundamentales**, no solo para resolver situaciones puntuales, sino **para ser capaz de transferirlos a diferentes situaciones de su vida**. Los términos de *esfuerzo* y *constancia* (en este caso ***hacia la práctica de actividad física***) deben ser interpretados como un **medio necesario para alcanzar los objetivos buscados**.

El **enfoque** de esta materia debe tener un carácter **integrador** e incluye una multiplicidad de funciones: *cognitivas, expresivas, comunicativas* y de *bienestar*. Por una parte, **el movimiento** es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma, como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones sensorio-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para diferentes fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que ***la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse*** con los demás en todo tipo de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

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

El **objetivo final** es que los alumnos sean capaces de realizar de forma autónoma una actividad física que les guste y que forme parte de su vida cotidiana para evitar los problemas que genera el sedentarismo y para lograr una mejor calidad de vida.

La etapa de la **Educación Secundaria Obligatoria** (en adelante ESO) es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos, entran de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La Educación Física puede ayudar en este proceso de maduración buscando que el alumno conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa cómo cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen entre él y sus compañeros. Este aspecto está directamente relacionado con la educación en valores: la Educación Física debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en la clase, a convivir con los demás, a aprender y disfrutar jugando gane o pierda, a plantearse retos, a superar frustraciones.

Otro aspecto importante de la materia es el de ofrecer y dar a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas que se pueden hacer en clase, en el barrio, en cada pueblo o ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra Comunidad Autónoma, para que cada uno pueda elegir las más acordes a sus gustos y necesidades. También se considera importante que conozcan al final, tanto de la ESO como de Bachillerato, las posibilidades de formación relacionadas con la actividad física, en ciclos formativos y universidad, para acceder al mundo laboral.

En el marco de la recomendación de la Unión Europea, la nueva normativa educativa incorpora el concepto de **Competencias Clave** que todas las personas necesitan para poder lograr su realización y desarrollo personal, incorporarse a la vida adulta y ser capaces de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde la materia de Educación Física (en adelante E.F.) se puede contribuir al desarrollo de todas estas competencias.

La estructura del currículo de la materia en se realiza a través de unos objetivos directamente relacionados con las **Competencias Clave**. Los contenidos para alcanzar dichos objetivos se agrupan en los siguientes bloques de contenidos:

- *Bloque 1. Acciones motrices individuales.*
- *Bloque 2. Acciones motrices de oposición.*
- *Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.*
- *Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.*
- *Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.*
- *Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores.*

## 1.2. La programación didáctica.

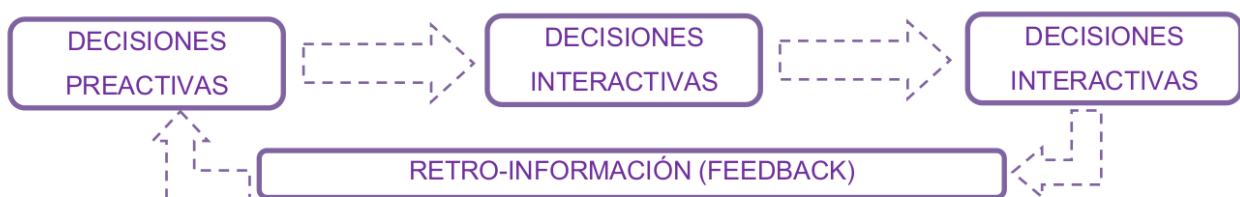
Esta Programación Didáctica (en adelante **PD**) está dirigida a las etapas de **Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO) y Bachillerato**, concretando cada profesor en una Programación de Aula por cada grupo con la previsión de todos los elementos curriculares, desde los objetivos a cada una de las Unidades Didácticas y sus sesiones. Su finalidad será la de facilitar la labor docente, asegurar la coherencia entre las intenciones educativas del profesorado y la puesta en práctica en el aula, servir como instrumento de planificación, desarrollo y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, ofrecer el marco de referencia para organizar las medidas de atención a la diversidad y proporcionar elementos de análisis para la evaluación del proyecto educativo, de las concreciones de los currículos y de la propia práctica docente.

### ¿Por qué es **IMPORTANTE PROGRAMAR**?

**Siguiendo a Ureña (2010)**, el profesorado ha de ser consciente que se nos debe exigir un rigor y calidad en nuestra labor docente. Mediante la programación y la intención de mejora constante podremos **organizar, evaluar, justificar, diagnosticar, prescribir y mejorar** todos los procesos educativos que nos harán darnos cuenta de nuestras fortalezas y debilidades para, desde la flexibilidad y realidad cambiante, mejorar día a día, consiguiendo optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje con nuestro alumnado.

Así, durante el **proceso de enseñanza-aprendizaje** el docente debe tomar una serie de **decisiones**, algunas de ellas de gran importancia. Dependiendo de las mismas, la programación puede cambiar su significado, su metodología e incluso su dinamismo o estatismo. Las resumo en (**Viciano, 2001**):

- ➔ **Preactivas:** Relacionadas con el *PLANIFICAR, PROGRAMAR* (con el “antes”). Son decisiones del diseño del proceso de enseñanza de la **EF**.
- ➔ **Interactivas:** Relacionadas con el *INTERVENIR* (con el “durante”). Enfocadas al cambio planteado al inicio en función de los datos que aporte la evaluación continua.
- ➔ **Postactivas:** Relacionadas con el *EVALUAR* (con el “después”). Son decisiones de cambio en la intervención, planificación y programación futuras.



Tradicionalmente se ha considerado y ubicado a la **PLANIFICACIÓN** y **PROGRAMACIÓN** dentro de las **decisiones preactivas**, que según **Pieron (1988)**, son todas aquellas que el profesor adopta antes del acto de la enseñanza, que preceden al hecho mismo de la enseñanza. No obstante, **Vicana (2001)** nos comenta que no sólo las **decisiones preactivas** son parte de la planificación y programación, sino que abarcarán otras decisiones que hacen que el proceso sea dinámico, no sólo un trabajo inicial cerrado y acabado. En este sentido, como **decisiones interactivas** trataremos el grado de efectividad de la programación y si es necesario realizar pequeños ajustes (si la programación se está aplicando con eficacia) o si debemos realizar cambios estructurales (si la programación no cubre lo previsto). Estas decisiones serán producto de la observación y del empleo de instrumentos que vayan controlando la evolución de los resultados de la programación (**evaluación continua**). Y para terminar con este apartado, decir que como **decisiones postactivas** tendremos que plantear los cambios y modificaciones para la futura programación.

Además, cabe destacar que toda esta **PD** es el último nivel de concreción dentro del **planteamiento curricular** de nuestro sistema educativo, el cual, heredado desde la **LOGSE** y continuado con la **LOE** y la **LOMCE** (que modifica a la **LOE**) es, según **Coll (2014)**, una distribución de **competencias** y **responsabilidades** en el proceso de elaboración y concreción curricular.

Es por esto que los/as profesores/as tenemos la oportunidad y obligación de elaborar nuestra propia **PD**, suponiendo esto un cambio considerable respecto a la antigua situación. Esta nueva distribución de **competencias** se articula en torno a tres niveles de concreción (**Gutiérrez, 2014**):

- El **primer nivel** es prescrito por la Administración y formado por el **DCB (Diseño Curricular Base)**.

Éste es elaborado por un grupo de expertos del MEC, o bien por los expertos de las CC.AA. con competencias educativas a partir del denominado **Decreto de Mínimos**, que es un documento más general y anterior a cualquier DCB de las CCAA o del MEC. Actualmente los referentes legislativos son:

NIVELES	DECRETO DE MÍNIMOS (NACIONAL)	DCB-CURRÍCULO (COMUNIDAD DE ARAGÓN)
ESO	Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la E.S.O. y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).	Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la E.S.O. y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
BACHILLERATO	Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la E.S.O. y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).	Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.



→ El **segundo nivel** corresponde a los centros educativos y el equipo de profesores/as del centro y/o etapa. Son los **Proyectos de Centro**.

A partir del primer nivel, cada centro debe ir adoptando los acuerdos que estime más convenientes para ajustar las finalidades de la educación a las peculiaridades de su entorno y alumnado, conformando de contenido los siguientes documentos:

1. *Proyecto Educativo de Centro (P.E.C.) y Programación General Anual (P.G.A.).*
2. *Proyectos Curriculares de Etapa (P.C.E. de E.S.O. y Bachillerato).*
3. *Reglamento de Régimen Interior (R.R.I.).*
4. *Plan de Convivencia.*
5. *Plan de Acción Tutorial.*
6. *Plan de Atención a la Diversidad.*

En este **2º NCC** están contempladas las **PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DE DEPARTAMENTO**, donde se establece la secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, metodología, las medidas de atención a la diversidad, los criterios para asegurar el tratamiento de los contenidos transversales, procedimientos concretos para llevar a cabo la evaluación, etc., para cada ciclo y curso a los que se imparte clase en el centro (**Ureña, 2012**).

→ El **tercer nivel** es desarrollado por los/as profesores/as con su grupo de alumnos/as (**Programaciones de Aula y Unidades Didácticas (en adelante UU.DD.) que completarán las Programaciones de Departamento**).

Lo constituye la Programación de Aula, entendida por el **M.E.C. (2006)** como la “*programación que elabora cada profesor con cada uno de los cursos a los que imparte clase y en la que se especifica la secuencia de unidades didácticas que se desarrollan en cada curso*”. En este sentido, los componentes básicos de la misma son las unidades didácticas que la integran, que organizan, desarrollan y concretan los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de acuerdo con el currículum y en consonancia con el **P.E.C.**

Destacar al respecto, que algunos autores nos hablan también de un **4º nivel de concreción curricular** formado por las **Adaptaciones Curriculares**.



## 2. COMPOSICIÓN Y DISTRIBUCIÓN HORARIA DEL DEPARTAMENTO.

El Departamento de Educación Física del IES Sierra de la Virgen de Illueca (Zaragoza) lo forman los profesores:

- **Francisco Javier González Alcón**, profesor interino con jornada parcial (12 horas) y que ejerce durante el presente curso como profesor de EF de los cursos 1º y 2º ESO.
- **José Andrés Herrera Álvarez**, profesor funcionario de carrera con destino definitivo y con jornada completa, que ejerce durante el presente curso como Jefe del Departamento de EF y Deportiva y profesor de EF de los cursos 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato y 2º PMAR.

La distribución de los cursos por niveles y por profesor es la siguiente:

### Niveles que imparte el departamento.

PRIMER CICLO ESO: EF 1º ESO (2 grupos); EF 2º ESO (3 grupos); EF 2º PMAR (1 grupo); EF 3º ESO (2 grupos) y EF 3º PMAR (1 grupo).

SEGUNDO CICLO ESO: EF 4º ESO (2 grupos).

1º BACHILLERATO: EF 1º BACH (2 grupos).

2º BACHILLERATO: EF Y VIDA ACTIVA 2º BACH (1 grupo).

### Distribución horaria.

**Francisco Javier González Alcón** – 12 horas: 2 grupos EF 1º ESO (4 horas), 3 grupos EF 2º ESO (6 horas). Las 2 horas restantes se asignan a tutoría.

**José Andrés Herrera Álvarez** - 20 horas: 1 grupo EF 2º PMAR (2 horas), 2 grupos EF 3º ESO (4 horas), 1 grupo EF 3º PMAR (2 horas), 2 grupos EF 4º ESO (4 horas), 2 grupos EF 1º BACH (4 horas), 1 grupo EF y Vida Activa 2º BACH (1 hora). Las 3 horas restantes se asignan a tutoría y jefatura de departamento.

### 3. MARCO NORMATIVO Y LEGISLATIVO.

La presente programación didáctica se fundamenta en las indicaciones marcadas en la LOMCE 8/2013 de 9 de diciembre que modifica en su artículo único la LOE 2/2006 de 3 de mayo. De tal forma que el desarrollo normativo que da cabida a la norma establecida con la Educación Secundaria Obligatoria para el contexto escolar en el que nos encontramos se asienta en el RD 1105/14 de 26 de septiembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

Es concretado bajo la Orden ECD/489/2016 de 26 de mayo que aprueba el currículo de ESO y la Orden ECD/496/2016 de 26 de mayo que aprueba el currículo de Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

La Programación Didáctica que seguidamente se expone cumple lo expuesto en el punto 10 del artículo único de la Orden ECD/779/2016, de 11 de julio, por la que se modifica el anexo de la Orden de 18 de mayo de 2015, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Se han tenido en consideración una serie de directrices para la elaboración de la misma:

- Normativa legislativa vigente estatal y regional. Partiendo del desarrollo normativo expresado mediante la Ley de Educación y los Reales Decretos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y la concreción para la comunidad autónoma de Aragón mediante los Decretos, Órdenes e Instrucciones.
- Las características de la localidad, del centro y del alumnado.
- Las instalaciones y el material disponible.
- Trabajo interdisciplinar con otras áreas.
- Conocimientos previos, inquietudes, motivaciones e intereses del alumnado.
- Atención a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.
- La utilización de una metodología didáctica rica, variada y en la que se planteen alternativas de trabajo hacia la indagación o búsqueda, el aprendizaje significativo, el esfuerzo, la constancia y el razonamiento.

La presente programación trata de ser una guía útil y práctica para todos los colectivos que deseen acercarse a ella. Los alumnos son informados a principio de curso de que está a disposición de ellos en la Sala de Profesores y que sólo tienen que pedirla.

Los padres en las reuniones con el tutor también son informados de ello.

## PROCEDIMIENTO PARA LA TRAMITACIÓN DE RECLAMACIONES

Normativa:

ORDEN ECD/624/2018, de 11 de abril, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (**BOA 26/04/2018**).

ORDEN ECD/623/2018, de 11 de abril, sobre la evaluación en Bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (**BOA 26/04/2018**).

### CAPÍTULO V. Principios de objetividad e información del proceso de evaluación.

*Artículo 19 (17 Orden Bachillerato). Información del proceso de evaluación.*

**5. Con fines estrictamente formativos y de orientación de los aprendizajes**, el alumnado, sus padres o representantes legales, podrán tener acceso a vista y copia de las pruebas de evaluación, exámenes y trabajos realizados por el alumnado, una vez hayan sido corregidas, **siempre y cuando la petición esté justificada dentro del proceso de evaluación del alumnado. Este acceso a vista y copia deberá realizarse en el marco de las relaciones habituales entre profesorado, alumnado y familias, para lo cual el alumnado y, en su caso, los padres o representantes legales** deberán realizar una solicitud por escrito dirigida al Director del centro educativo.

**Para que esta información tenga un carácter formativo, la corrección de las pruebas, exámenes o trabajos, además de la evaluación cuantitativa, deberá incluir aquellas indicaciones que permitan al alumnado apreciar los errores cometidos.**

*Artículo 20 (18 Orden bachillerato). Objetividad de la evaluación.*

**1[... ] los centros docentes** harán públicos, a principios de curso, las programaciones didácticas que incluirán los contenidos mínimos, los procedimientos e instrumentos de evaluación y los criterios de calificación **necesarios para obtener una evaluación positiva del alumnado...**

**2[... ] esta información se hará pública al comienzo del curso, a través del tutor y profesorado correspondiente de cada materia, en el tablón de anuncios del centro y, en su caso, en la página web del centro.**

*Artículo 21 (19 Orden Bachillerato). Reclamaciones.*

**2.** El alumnado, y sus padres y representantes legales, podrán formular, a final de cada curso, tanto en la evaluación final ordinaria como en la extraordinaria, reclamaciones sobre sus calificaciones finales.

**3. De forma previa al procedimiento formal de reclamación, el alumnado y los padres o representantes legales podrán solicitar al tutor y profesorado que corresponda, presencialmente- previa solicitud de entrevista- o por escrito, las aclaraciones sobre las calificaciones de la evaluación de final de curso.**

4. En todo caso, cuando exista desacuerdo sobre las decisiones de la evaluación final y/o promoción y/o titulación, las reclamaciones a que hubiera lugar, se tramitarán y resolverán de acuerdo con el procedimiento establecido en los artículos 22 y 23 de la presente orden (artículos 20 y 21 Orden Bachillerato), sobre los procedimientos de revisión.

5. El material escrito, en soporte papel o electrónico, de las pruebas de evaluación o, en su caso, la documentación correspondientes de las pruebas orales, se deberá conservar durante los tres meses siguientes **a la convocatoria, ordinaria o extraordinaria a que correspondan**. En los casos en los que se hubiera iniciado un proceso de reclamación contra las calificaciones o decisiones de promoción, deberán conservarse hasta que exista resolución firme.

*Artículo 22 (20 Orden Bachillerato). Procedimiento de revisión de las reclamaciones finales en el centro.*

1. El alumno o sus padres o representantes legales, presentarán una reclamación, por escrito, ante el Director del centro, solicitando la revisión de las calificaciones o decisiones de promoción o titulación, en el plazo de dos días hábiles contados a partir del siguiente a aquel en que se produjo la entrega del informe de la evaluación final ordinaria o extraordinaria. La reclamación debe contener las alegaciones que justifiquen la disconformidad con la calificación o decisión adoptada.

#### 4. CONTEXTUALIZACIÓN.

El desarrollo curricular expresado en esta Programación Didáctica depende de las características contextuales del centro en el que nos encontramos. La presente programación tiene carácter transitorio, flexible y está abierta al conocimiento en el aula de la realidad educativa de la que partimos.

Nuestro I.E.S. es un centro rural y comarcal que recoge al alumnado procedente de distintas localidades, así como de diferentes países como: Marruecos, Rumanía, Colombia, etc. Se encuentra ubicado en la localidad de Illueca que tiene unas connotaciones particulares que la hacen única.

La programación estará presidida por la contextualización (características socioculturales del centro y alumnado), el realismo (elementos reales que tenemos a nuestro alcance), la concreción (compromiso del profesor con la tarea) y la flexibilidad (adaptación continua de proceso a la respuesta de los alumnos).

Los criterios considerados y analizados para la programación han sido:

- ✓ Las directrices y normativa legislativa vigente del MEC y la Comunidad Autónoma de Aragón.
- ✓ Las características de centro (alumnos, instalaciones...) la P.G.A. y el P.E.C.
- ✓ La interrelación de contenidos propios del área y con otras áreas.
- ✓ Los conocimientos previos del alumno.
- ✓ La atención a la diversidad de motivaciones, capacidades e intereses del alumno.
- ✓ La metodología didáctica: El aprendizaje significativo y los principios básicos del método científico.
- ✓ Trabajando los términos de esfuerzo y constancia (en este caso hacia la práctica de actividad física) como un medio necesario para alcanzar los objetivos buscados.
- ✓ La importancia de la actividad física y el deporte en la sociedad actual.
- ✓ La importancia de la sociedad de la información y las nuevas tecnologías.

## 5. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

### 5.1. Generalidades y aclaraciones previas.

El desarrollo competencial ya se presentó como una de las **NOVEDADES** más destacadas de la **LOE**, llamándolas por entonces, “**COMPETENCIAS BÁSICAS**” (**CCBB**). Actualmente, la normativa en vigor las denomina **COMPETENCIAS CLAVE** (Siendo **7 competencias** en vez de 8 como planteaba la **LOE**), por lo que apreciamos que este elemento curricular ha sido abordado terminológicamente de forma distinta en los últimos años según la ley en vigor.

Así, destacar que las **COMPETENCIAS CLAVE** son abordadas de forma específica en la **Orden ECD/489/2016** y **Orden ECD/494/2016** (**Art. 5. Elementos del Currículo** y **Art. 7. Competencias clave**), aclarándose dentro de cada materia su contribución para la adquisición de las mismas. Además la legislación actual a nivel estatal, concretamente el **art. 2 del R.D. 1105/2014** define las **competencias** como “*las capacidades para aplicar de forma integral los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos*”.

### 5.2. Las competencias clave en el Sistema Educativo.

Recordar que las **7 competencias clave** son:



La **competencia en comunicación lingüística (CCL)** es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes.



La **competencia matemática** implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto. Las **competencias básicas en ciencia y tecnología** son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos. (**CMCT**)



La **competencia digital (CD)** es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.



La **competencia para aprender a aprender (CAA)** es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. Supone la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.



**Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE)** para transformar las ideas en actos.



La **competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC)** implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.



La **competencia social** se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello. La **competencia cívica** se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles, así como de su formulación en la Constitución española, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea y en declaraciones internacionales, y de su aplicación por parte de diversas instituciones a escala local, regional, nacional, europea e internacional. Esto incluye el conocimiento de los acontecimientos contemporáneos, así como de los acontecimientos más destacados y de las principales tendencias en las historias nacional, europea y mundial, así como la comprensión de los procesos sociales y culturales de carácter migratorio que implican la existencia de sociedades multiculturales en el mundo globalizado.

**(CSC)**

\*Fuente: LOMCE, página web del MEC (currículo en Primaria, ESO y Bachillerato).

### 5.3. Contribución de la materia de E.F. a las competencias clave.

Así, quisiera continuar aclarando que en relación a las 7 competencias claves propuestas por la actual legislación, la **Orden ECD/489/2016** incluye en sus anexos una referencia clara a cada una de las materias del currículo oficial de **E.S.O.**, disponiendo en cada materia cada uno de los bloques de contenidos así como su contribución a la adquisición de las **COMPETENCIAS CLAVE**, a nivel general primero, y más tarde por bloques de contenidos y cursos, por lo que aclaramos cómo acometer de manera general la impartición de todas las actividades de enseñanza-aprendizaje para contribuir al alcance del nivel competencial en el alumnado.



**CCL**

A través del tratamiento de una amplia variedad de intercambios e interacciones comunicativas, además de mensajes, lectura y comprensión de textos y vocabulario específico de los contenidos tratados.





**CMCT**

Realizando multitud de cálculos en los diferentes contenidos (tiempos, distancias, frecuencia cardiaca en zona de trabajo, puntuaciones, índice de masa corporal, escalas de mapas, cálculo de rumbos con la brújula, medidas de terrenos de juego, etc... ) aplicando la asimilación de dichas operaciones para la mejora y adquisición de hábitos de vida saludables.



**CD**

Utilizando herramientas tecnológicas asociadas a los dispositivos móviles (Strava, pulsómetros, música en Spotify, etc... y fomentando el uso de la red y el software libre de manera responsable como instrumento y medio para la motivación y optimización del aprendizaje, entre éstos Google Classroom principalmente.



**CAA**

Permitiendo que el alumnado sea consciente de lo que sabe, de sus propias posibilidades y limitaciones, sabiendo conscientemente de dónde parte para sus futuros aprendizajes motrices, a través de la impartición de un amplio repertorio motriz que facilite su transferencia futura a tareas más complejas.



**CSC**

Fomentando, tanto a través de juegos deportivos, tradicionales, alternativos, cooperativos y competitivos como de las habilidades propias de las diferentes actividades y deportes, la participación, el contacto personal, los valores del deporte, el respeto por las normas, la confianza y la aceptación de nuestras limitaciones y las de los demás.



**CIEE**

A través del planteamiento de situaciones en las que el alumnado deba superarse, siendo perseverante y teniendo una actitud positiva hacia su aprendizaje, adquiriendo responsabilidades en el mismo, facilitándole medios y herramientas para que se gestione sus propios instrumentos y medios para la organización y diseño de sus propias actividades y sesiones en el ámbito de la actividad física, el deporte y su calidad de vida.



**CEC**

Acercando al alumnado las diversas manifestaciones culturales en relación a los deportes y juegos tradicionales de nuestra región, fomentando así la transmisión de tradiciones e historia de nuestro pueblo, así como desarrollando el uso de nuestro cuerpo como medio expresivo de comunicación de ideas y sentimientos, activando de esta manera la imaginación y creatividad.

## 6. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS en ESO.

### 6.1. *Objetivos generales ESO.*

Atendiendo a la **Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo**, en su **artículo 6** sobre los **Objetivos Generales de E.S.O.**, extraídos del **art. 23** de la **LOE** (modificada por la **LOMCE**), se detalla que se contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos, establecidos en el **RD 1105/2014, de 26 de diciembre**:

---

Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos,

**A** ejercitarse en el diálogo, afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

---

Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, como

**B** condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

---

Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos.

**C** Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

---

Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus

**D** relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

---

Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido

**E** crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

---

Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas

**F** disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

---

Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido

**G** crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

---

Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, en

**H** su caso, en aragonés o en catalán de Aragón, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

---

**I** Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

---

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

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

**L** Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## 6.2. Objetivos generales de E.F. en conexión con los Objetivos de Etapa en ESO.

Centrándonos en las enseñanzas de EF, destacar que esta **Programación Didáctica** se ampara y contribuye a la consecución de los objetivos expuestos en la normativa actual (**Anexo II de la Orden ECD/489/2016**), teniendo como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

	OBJ. ETAPA
<b>Obj.EF.1.</b> Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.	A B C D E F G K
<b>Obj.EF.2.</b> Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.	B C E F G K
<b>Obj.EF.3.</b> Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.	F G K
<b>Obj.EF.4.</b> Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.	B G K
<b>Obj.EF.5.</b> Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan,	A B D E F G J K

participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.	
<b>Obj.EF.6.</b> Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.	<b>A B C D G J L</b>
<b>Obj.EF.7.</b> Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.	<b>A B C D G K</b>
<b>Obj.EF.8.</b> Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.	<b>B C D G K</b>
<b>Obj.EF.9.</b> Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.	<b>A B E G J K</b>
<b>Obj.EF.10.</b> Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y Siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.	<b>A B C E F G H K</b>

### **6.3. Objetivos específicos por niveles.**

#### **6.3.1. Objetivos específicos de 1º ESO.**

- ✓ Conocer que es un calentamiento general.
- ✓ Diferenciar las partes de un calentamiento general.
- ✓ Identificar que actividades forman parte de cada una de las partes de un calentamiento general.
- ✓ Diferenciar las 4 capacidades físicas básicas, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- ✓ Conocer diferentes actividades, ejercicios y juegos para el desarrollo de las 4 capacidades físicas básicas.
- ✓ Mejorar las propias capacidades físicas a través de la participación activa en clase.

- ✓ Conocer las cualidades motrices básicas (equilibrio, agilidad y coordinación) practicando las habilidades motrices básicas a través de actividades lúdicas y diferentes situaciones motrices.
- ✓ Conocer, desarrollar y practicar los fundamentos básicos del deporte del rugby.
- ✓ Saber las características básicas del balonmano (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... ) y aplicar sus acciones técnicas principales.
- ✓ Conocer cómo se ejecuta la técnica de carrera.
- ✓ Adquirir una adecuada técnica de carrera y llevar a cabo diferentes tipos de carreras, individual y colectiva.
- ✓ Conocer diversos juegos alternativos y practicarlos respetando su normativa de forma específica, tales como datchball, indiacá o ultimate.
- ✓ Conocer actividades en el medio natural, rastreos, teniendo una operatividad básica en las mismas.
- ✓ Analizar la composición de los alimentos.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)
- ✓ Participar activamente y respetar las normas de clase.

### **6.3.2. Objetivos específicos de 2º ESO.**

- ✓ Diferenciar las partes básicas que debe incluir la realización de un calentamiento general y conocer que es un calentamiento específico.
- ✓ Diseñar ejercicios para un calentamiento general.
- ✓ Diferenciar los componentes básicos del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos).
- ✓ Mejorar las capacidades físicas básicas, resistencia, fuerza y flexibilidad mediante la práctica activa en las sesiones de E.F.
- ✓ Trabajar con la frecuencia cardíaca y relacionarla con la intensidad de las actividades físicas.
- ✓ Practicar tareas de expresión relacionadas con danzas tradicionales.
- ✓ Conocer las características básicas del baloncesto, fútbol-sala y voleibol (ataque, defensa, acciones ofensivas acciones defensivas... )
- ✓ Ejecutar correctamente las técnicas básicas del baloncesto, fútbol-sala y voleibol.
- ✓ Conocer como se ejecutan, los diferentes tipos de salto en atletismo, longitud, altura y triple salto.

- ✓ Adquirir una adecuada técnica en los diferentes saltos de atletismo, longitud, altura y triple salto, además de la técnica de carrera de vallas.
- ✓ Componer diversas figuras acrobáticas de manera progresiva conociendo las principales funciones de una composición de acrosport con apoyo musical.
- ✓ Saber qué son los juegos y deportes alternativos, los elementos técnicos y reglamentarios del deporte del floorball.
- ✓ Saber qué son los juegos y deportes tradicionales, practicando algunos característicos de la comunidad autónoma de Aragón.
- ✓ Realizar recorridos por el medio natural: senderismo y juegos en la naturaleza, adoptando una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación del medio natural.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.).

### **6.3.3. Objetivos específicos de 3º ESO.**

- ✓ Diferenciar un calentamiento general de uno específico.
- ✓ Diseñar y ejecutar ejercicios de los diferentes tipos de calentamiento.
- ✓ Ser capaz de llevar a cabo un calentamiento general adecuado de forma autónoma.
- ✓ Diseñar de manera grupal un baile y/o coreografía tipo aeróbico o flashmob con apoyo musical.
- ✓ Valorar la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable, dieta equilibrada.
- ✓ Conocer las CFB, fuerza y resistencia, así como las características de cada una de ellas, pruebas y test de valoración.
- ✓ Conocer las características básicas del baloncesto y voleibol (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... )
- ✓ Ejecutar correctamente las técnicas básicas del baloncesto y voleibol.
- ✓ Saber qué son los juegos y deportes alternativos, los elementos técnicos y reglamentarios del deporte del *ultimate* y *colpbol*.
- ✓ Conocer y aplicar las técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, referencias y los elementos técnicos y materiales básicos del senderismo.
- ✓ Conocer los principales nutrientes sentando las bases de una dieta saludable, equilibrada y variada, destacando la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.

- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: El profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)



#### **6.3.4. Objetivos específicos de 4º ESO.**

- ✓ Perfeccionar el calentamiento general de forma autónoma y desarrollar pautas concretas que contribuyen a la elaboración de un adecuado calentamiento específico.
- ✓ Dotar de una variada batería de actividades, tareas y juegos de calentamiento.
- ✓ Distinguir las CFB mediante la utilización de actividades de carácter práctico relacionadas con la salud, así como contribuir a la mejora de las mismas.
- ✓ Iniciar al alumnado en el entrenamiento mediante la contribución y el desarrollo en el conocimiento de los principios, métodos, sistemas del entrenamiento.
- ✓ Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación mediante el uso de técnicas de representación, improvisación y baile. Profundizar en el lenguaje no verbal y en el uso de herramientas desinhibidoras para aumentar el bagaje motriz.
- ✓ Valorar la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable, basados en la correcta alimentación y dieta equilibrada, junto con la adecuada adquisición de hábitos higiénicos, de práctica física y posturales.
- ✓ Conocer y desarrollar la modalidad deportiva del voleibol mediante la adecuada adquisición de su técnica y táctica.
- ✓ Perfeccionar las habilidades motrices básicas, desarrollar las habilidades motrices genéricas e iniciarse en las habilidades motrices específicas mediante el empleo de deportes conocidos por los alumnos, utilización de deportes con implementos (bádminton) y el desarrollo de juegos y deportes alternativos como el touchball o kinball.
- ✓ Contribuir al adecuado respeto del medio ambiente mediante la ejecución de actividades en el medio natural como la carrera de orientación.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)

## 7. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS en BACHILLERATO.

### 7.1. *Objetivos generales de E.F. en 1º BACHILLERATO.*

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

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

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

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

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

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

### 7.2. *Objetivos generales de E.F. en 2º BACHILLERATO (EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA).*

**Obj.EF.1.** Desarrollar identidades activas mostrando conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas con la intención de animar a otros a realizar una actividad física saludable.

**Obj.EF.2.** Familiarizarse con las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

**Obj.EF.3.** Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad física saludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.

**Obj.EF.4.** Implicarse de manera activa en la realización de los proyectos fomentando relaciones

---

positivas entre los miembros del grupo.

---

### **7.3. Objetivos específicos por niveles.**

#### **7.3.1. Objetivos específicos de 1º BACHILLERATO.**

- ✓ Realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
- ✓ Conocer la importancia positiva de un estilo de vida activa, analizando desde una perspectiva crítica cuáles son los hábitos beneficiosos para nuestra salud y cuáles resultan perjudiciales.
- ✓ Saber los diferentes tipos, fundamentos, factores condicionantes, sistemas de entrenamiento y pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- ✓ Diseñar un plan de entrenamiento individual para la mejora de la condición física, valorándolo como un hábito positivo para nuestra salud.
- ✓ Realizar diferentes técnicas de relajación dentro de la fase de vuelta a la calma.
- ✓ Conocer e investigar en nuestra dieta diaria, calcular cual es nuestro gasto calórico y valorar si nuestra dieta es adecuada y cómo podemos corregir nuestros hábitos alimenticios.
- ✓ Conocer y aplicar nociones básicas sobre primeros auxilios, en especial sobre las técnicas de reanimación cardiopulmonar.
- ✓ Saber la estructura de los deportes, así como las diferentes clasificaciones y modelos deportivos.
- ✓ Estructurar un campeonato deportivo (arbitraje, reglas puntuación...) con interés jugando limpio.
- ✓ Diseñar una composición coreográfica utilizando música, expresión, escenografía...
- ✓ Contribuir en la organización de una actividad en el medio natural.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)

#### **7.3.2. Objetivos específicos de 2º BACHILLERATO (EF Y VIDA ACTIVA)**

- ✓ Elaborar un calentamiento general y específico.
- ✓ Conocer la importancia positiva de un estilo de vida activa, analizando desde una perspectiva crítica cuáles son los hábitos beneficiosos para nuestra salud y cuáles resultan perjudiciales.
- ✓ Saber los tipos de actividades que se pueden realizar en el área de la actividad física.
- ✓ Impartir un contenido determinado elegido libremente por el alumno.

- ✓ Desarrollar una clase práctica dentro del área de la actividad física.
- ✓ Conocer nuestra dieta diaria, cual es nuestro gasto calórico y saber si nuestra dieta es adecuada y cómo podemos corregir nuestros hábitos alimenticios.
- ✓ Saber nociones básicas sobre primeros auxilios, en especial sobre las técnicas de reanimación cardiopulmonar.
- ✓ Diferenciar la estructura de los deportes, así como las diferentes clasificaciones y modelos deportivos.
- ✓ ~~Gestionar el deporte en un entorno seguro.~~
- ✓ Contribuir en la organización de una actividad en el medio natural.
- ✓ Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- ✓ Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- ✓ Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)

## 8. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y COMPLEMENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

La legislación actual y autores como *Blázquez y cols. (2010)* nos comentan que los contenidos son *“los instrumentos o herramientas que contribuyen al logro de los objetivos de las materias y adquisición de las competencias clave. Representan el QUÉ ENSEÑAR”*.

Recordar en relación a los contenidos, que en la **LOMCE** (que modifica a la **LOE**), los contenidos NO aparecen secuenciados en conceptos, procedimientos y actitudes, tal y como sí hacía la normativa **LOGSE**. No obstante, la normativa actual nos plantea que debemos atender a los contenidos de un modo globalizado e integrado, por lo que éste ha sido el criterio considerado a la hora de abordar los **CONTENIDOS** de mi **Programación de Aula** (tal y como se puede apreciar en la misma).

### 8.1. Bloques de contenidos.

Para el desarrollo y secuenciación de los contenidos se hace necesario basarnos en los bloques de contenidos propuestos por la legislación actual, los cuales se utilizarán como herramienta fundamental para la secuenciación de los contenidos de cada curso, detallando los mismos a continuación:

	<b>BLOQUE 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES</b>		<b>BLOQUE 4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL</b>
	<b>BLOQUE 2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN</b>		<b>BLOQUE 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS</b>
	<b>BLOQUE 3. A.M. DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN - OPOSICIÓN</b>		<b>BLOQUE 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES</b>

## 8.2. Organización y secuenciación de los contenidos en ESO.

### 8.2.1. Organización y secuenciación de los contenidos en 1º ESO.

#### BLOQUE 1: acciones motrices individuales

##### CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

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

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

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

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

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

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

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

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

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CMCT-CAA-CCL

#### BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

##### CONTENIDOS:

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



Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

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

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

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

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

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE

### BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

#### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE

### BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

#### CONTENIDOS:

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

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la



energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

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

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

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

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA

## BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC-CSC-CIEE

## BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

### CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

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

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

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

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

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

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo, ...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación, ...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga, ...

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE-CAA-CMCT
Crit.EF.6.6. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA
Crit.EF.6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	CSC
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

## 8.2.2. Organización y secuenciación de los contenidos en 2º ESO.

### BLOQUE 1: acciones motrices individuales

#### CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

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

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

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso;

Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

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

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

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

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

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

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc. Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	CAA-CMCT-CCL

## BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

### CONTENIDOS:

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

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

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

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobrar vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

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

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

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indaca, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

### BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

#### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

### BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

#### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

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

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

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



CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA-CMCT

## BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL

## BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

### CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

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

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

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

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

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

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo, ...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación, ...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga, ...

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CCIE
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física,	CMCT-CAA

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

### 8.2.3. Organización y secuenciación de los contenidos en 3º ESO.

#### BLOQUE 1: acciones motrices individuales

##### CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

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

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

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

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

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

Lanzamientos con diferentes implementos.

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

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

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

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas

deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.		establecidas.
		Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
		Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

## BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

### CONTENIDOS:

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

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

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

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

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

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

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

## BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

### CONTENIDOS:

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

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

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

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



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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CCL-CIEE	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.
		Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.
		Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

## BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

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

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

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CAA	Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

## BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CSC-CCIE	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
		Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

## BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

### CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

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

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

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

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

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

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo, ...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CCEC-CSC-CCIE	Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
		Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
		Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		Est.EF.6.5.4.Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma
		Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Crit.EF.6.7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		Est.EF.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos
		Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
		Est.EF.6.8.2.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
		Est.EF.6.8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-	CAA-CMCT-CCL-CSC	Est.EF.6.9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas

<p>deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>		<p>propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.</p> <p>Est.EF.6.9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>Est.EF.6.9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>Crit.EF.6.10.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.</p>	<p>CD-CCL</p>	<p>Est.EF.6.10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,... ), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.</p> <p>Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## 8.2.4. Organización y secuenciación de los contenidos en 4º ESO.

### BLOQUE 1: acciones motrices individuales

#### CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

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

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

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

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

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

Lanzamientos con diferentes implementos.

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

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

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

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

### BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

#### CONTENIDOS:

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

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.



La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

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

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

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

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

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

### BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

#### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo

		contrario. Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
--	--	---

## BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

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

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

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

## BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

### CONTENIDOS:

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



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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
		Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

## BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

### CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

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

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

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

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

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

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo, ...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA-CCEC	Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
		Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
		Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la	CMCT-CCEC-CAA	Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las

condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.		diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT	Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC	Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.
Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	CD-CAA-CCL	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y

		argumentando sus conclusiones. Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
--	--	--

### 8.3. Organización y secuenciación de los contenidos en BACHILLERATO.

#### 8.3.1. Organización y secuenciación de los contenidos en 1º BACHILLERATO.

#### BLOQUE 1: acciones motrices individuales

##### CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

#### BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

##### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

Actividades de cancha dividida de red: tenis, bádminton, raquetas, indaca, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida.

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT	Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
		Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.
		Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.

### BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

#### CONTENIDOS:

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

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

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro.

Actividades de colaboración-oposición:

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

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

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

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

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

Organización de competiciones deportivas

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.2.Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CSC	Est.EF.3.3.2.Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
		Est.EF.3.3.3.Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
		Est.EF.3.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.
		Est.EF.3.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.



## BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
		Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA	Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.

## BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

### CONTENIDOS:

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

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

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

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

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador.

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

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCEC-CIEE-CCL-CD	Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
		Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
		Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

## BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

### CONTENIDOS:

Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación  
 Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.  
 Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.  
 Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .  
 Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.  
 Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.  
 La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.  
 La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.  
 Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.  
 Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.  
 Nutrición y actividad física saludable.  
 Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.  
 Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

CRITERIOS DE EVALUACION	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CMCT-CIEE	Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
		Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	CIEE-CCEC-CSC	Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
		Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y	CAA-CMCT	Est.EF.6.7.1.Preve los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.



artístico- expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo		Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	CSC	Est.EF.6.8.1.Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CD-CCL	Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

### 8.3.2. Organización y secuenciación de los contenidos en 2º BACHILLERATO, EF Y VIDA ACTIVA.

#### BLOQUE 1: Actividad Física y vida activa

##### CONTENIDOS:

*Acciones motrices individuales:* Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. Etc.

*Acciones motrices de oposición:* Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas, etc.) etc. Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.

*Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición:* Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, relevos, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros). Desarrollo iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

*Acciones motrices en el medio natural:* El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.).

*Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas:* Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, flashmob, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

*Otras manifestaciones de la motricidad y recursos para gestionar y participar en el ocio activo.*

*Valores individuales, sociales y medioambientales:* Seguridad individual (atuendo recomendado en función de las prácticas) y colectiva. La educación para la convivencia. Construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.). Conciliar el deseo de "ganar" y "poder más" orientándolo y canalizándolo para la mejora individual y colectiva. Conductas sostenibles y ecológicas.

*Destrezas básicas:* Dar información al destinatario, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control de la clase y gestión del tiempo.

#### BLOQUE 2: Gestión de la Actividad Física y valores

##### CONTENIDOS:

*Salidas profesionales* relacionados con estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados.

*Proyectos de Aprendizaje servicio.* Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos.

Antecedentes de proyectos similares. Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Permisos. Seguros. Reparto de responsabilidades individuales y grupales. Fase 3: Aplica el proyecto.

Permisos. Seguros. Publicidad. Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.). Fase 5: Difundir el proyecto.

*Claves del éxito:* Proyectos sencillos. Basarse en lo hecho por otros. Necesidad real del contexto. Compromisos personales claros. Confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.

*Recursos útiles:* [Documento de Prácticas de Aprendizaje](#) -servicio para jóvenes". Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física o Aprendizaje y servicio.

*Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física:* Apadrinar a un niño/a de primaria o secundaria en una actividad concreta, diseñar sesiones de juegos para otros, senderismo con mayores, taller de reciclaje de bicicletas o patines, sensibilizar ante la discapacidad, integración de colectivos singulares, dinamizar un espacio público (parque, plaza, calle, etc.), concurso-exposición de fotos que fomenten la actividad física, campaña de recogida de material deportivo para poblaciones desfavorecidas, organización de eventos solidarios (carreras, salidas con patines, etc.), organizar recreos activos, realizar un lipdub, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, realizar un flashmob, certamen de bailes de salón, colabora con una ONG mediante la organización de un evento, etc.

#### 8.4. Secuenciación temporal de los contenidos.

##### 8.4.1. Secuenciación temporal de los contenidos en ESO.

La organización de los contenidos está planteada en unidades didácticas, que facilitan la presentación de los bloques de contenidos. La secuenciación de los contenidos está determinada por los siguientes factores: características evolutivas físicas, psicológicas y sociales de alumnado, la distribución de los contenidos en base a la legislación vigente, los conocimientos previos de los alumnos, la asequibilidad de los elementos en el centro (limitaciones de nuestras instalaciones), el número de sesiones disponibles y el tiempo real de práctica y por último, la climatología.

A continuación se expone la distribución de los contenidos, temporalizada por cursos, trimestres y número de sesiones:

DISTRIBUCION TEMPORAL DE CONTENIDOS – PRIMER CICLO ESO					
CURSO	EVAL.	UNIDAD DIDÁCTICA	UBICACIÓN TEMPORAL	SESIONES	TOTAL
1º ESO	I	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	24
		UD 2. EVALUACIÓN INICIAL	SEP	3	
		UD 3. CALENTAMIENTO GENERAL Y JUEGOS	SEP – OCT	9	
		UD 4. NUTRICIÓN	OCT	2	
		UD 5. CONDICIÓN FÍSICA. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	NOV- DIC	9	
	II	UD 6. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	DIC – ENE	6	24
		UD 7. JUEGOS ALTERNATIVOS: DATCHBALL E INDIACA	ENE – FEB	7	
		UD 8. INICIACIÓN AL RUGBY	FEB	6	
		UD 9. INICIACIÓN AL BÁDMINTON	FEB – MAR	6	
	III	UD 10. INICIACIÓN AL ATLETISMO: CARRERA, SALTOS, LANZAMIENTOS Y SALIDAS.	MAR – ABR	6	24
		UD 11. INICIACIÓN AL BALONMANO	ABR	6	
		UD 12. JUEGOS ALTERNATIVOS: ULTIMATE.	MAY	6	

		UD 13. JUEGOS DE ORIENTACIÓN: RASTREO Y GYMKHANA	MAY – JUN	6	
--	--	--	-----------	---	--

CURSO	EVAL.	UNIDAD DIDÁCTICA	UBICACION TEMPORAL	SESIONES	TOTAL
2º ESO	I	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	24
		UD 2. EVALUACIÓN INICIAL	SEP	3	
		UD 3. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO	SEP – OCT	5	
		UD 4. EXPRESIÓN CORPORAL. DANZAS TRADICIONALES	OCT	4	
		UD 5. CONDICIÓN FÍSICA. FUERZA Y RESISTENCIA	OCT - NOV	5	
		UD 6. INICIACIÓN AL VOLEIBOL	NOV – DIC	6	
	II	UD 7. JUEGOS TRADICIONALES: RANA, BOLOS Y PETANCA.	DIC – ENE	5	23
		UD 8. JUEGOS ALTERNATIVOS: FLOORBALL.	ENE	6	
		UD 9. ACROSPORT	ENE - FEB	6	
		UD 10. INICIACIÓN AL BALONCESTO	FEB – MAR	6	
	III	UD 11. INICIACIÓN AL ATLETISMO: VALLAS Y SALTOS.	MAR – ABR	6	23
		UD 12. INICIACIÓN AL FÚTBOL-SALA.	ABR – MAY	6	
		UD 13. CONDICIÓN FÍSICA. VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.	MAY	5	
		UD 14. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN Y SENDERISMO.	MAY – JUN	6	

CURSO	EVAL.	UNIDAD DIDÁCTICA	UBICACION TEMPORAL	SESIONES	TOTAL
3º ESO	I	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	23
		UD 2. ARRANCANDO MOTORES	SEP – OCT	4	
		UD 3. CALENTAMOS PARA HACER DEPORTE: CALENTAMIENTO GENERAL.	OCT	4	
		UD 4. ESTAMOS EN FORMA I: JUEGOS Y MÉTODOS PARA ENTRENAR. JUEGOS (4), MÉTODOS (8) Y EVALUACIÓN (2).	NOV - DIC	14	
	II	UD 5. REPRESENTAMOS UN BAILE.	DIC	3-4	20-21
		UD 6. JUGAMOS CON RAQUETAS I: INICIACIÓN AL PÁDEL.	ENE	5	
		UD 7. EN EQUIPO, JUEGOS ALTERNATIVOS REGLADOS: ULTIMATE Y COLPBOL.	ENE - FEB	4	
		UD 8. JUGAMOS EN EQUIPO I: BALONCESTO	FEB – MAR	5	
		UD 9. ESTAMOS EN FORMA II: TEST DE APTITUD FÍSICA	FEB – MAR	3	
	III	UD 10. AVENTURA EN LA MONTAÑA: INICIACIÓN ESCALADA (3) Y ORIENTACIÓN (5).	MAR – ABR	8	24-25
		UD 11. NUTRICIÓN.	ABR	3-4	
		UD 12. JUGAMOS EN EQUIPO II: VOLEIBOL.	MAY	5	
		UD 13. ESTAMOS EN FORMA III: TEST DE APTITUD FÍSICA	MAY – JUN	3	
		UD 14. COMPETICIONES MULTIDEPORTE / GYMKHANAS	JUN	5	

**DISTRIBUCION TEMPORAL DE CONTENIDOS – SEGUNDO CICLO ESO**

CURSO	EVAL.	UNIDAD DIDÁCTICA	UBICACION TEMPORAL	SESIONES	TOTAL
<b>4º ESO</b>	<b>I</b>	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	<b>20</b>
		UD 2. ARRANCANDO MOTORES	SEP – OCT	4	
		UD 3. CALIENTA PARA TU DEPORTE: CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	OCT	4	
		UD 4. ESTAMOS EN FORMA I: MÉTODOS PARA ENTRENAR.	NOV - DIC	11	
	<b>II</b>	UD 5. REPRESENTAMOS UN BAILE.	DIC	3-4	<b>19-21</b>
		UD 6. JUGAMOS CON RAQUETAS II: INICIACIÓN AL BÁDMINTON.	ENE	5-6	
		UD 7. EN EQUIPO, JUEGOS ALTERNATIVOS REGLADOS: KINBALL.	ENE - FEB	4	
		UD 8. JUGAMOS EN EQUIPO I: TOUCHBALL	FEB – MAR	4	
		UD 9. ESTAMOS EN FORMA II: TEST DE APTITUD FÍSICA	FEB – MAR	3	
	<b>III</b>	UD 10. PERDIDOS EN LA MONTAÑA: CARRERA DE ORIENTACIÓN.	MAR – ABR	5-6	<b>23-25</b>
		UD 11. NUTRICIÓN: ELABORA TU PLAN DE ALIMENTACIÓN.	ABR	2-3	
		UD 12. JUGAMOS EN EQUIPO II: VOLEIBOL (FUNDAMENTOS T-T).	MAY	8	
		UD 13. ESTAMOS EN FORMA III: TEST DE APTITUD FÍSICA	MAY – JUN	3	
		UD 14. COMPETICIONES MULTIDEPORTE / GYMKHANAS	JUN	5	

**8.4.2. Secuenciación temporal de los contenidos en BACHILLERATO.**

<b>DISTRIBUCION TEMPORAL DE CONTENIDOS – BACHILLERATO</b>					
<b>CURSO</b>	<b>EVAL.</b>	<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>UBICACIÓN TEMPORAL</b>	<b>SESIONES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1º BACH</b>	<b>I</b>	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	<b>23</b>
		UD 2. ARRANCANDO MOTORES	SEP – OCT	3	
		UD 3. JUEGOS RECREATIVOS.	OCT	4	
		UD 4. ESTAMOS EN FORMA I: MI PLAN DE ENTRENAMIENTO.	NOV - DIC	12	
		UD 5. MI PLAN NUTRICIONAL.	NOV – DIC	3	
	<b>II</b>	UD 6. REPRESENTAMOS UN BAILE.	DIC	3-4	<b>21-22</b>
		UD 7. JUGAMOS CON RAQUETAS III: PÁDEL Y BÁDMINTON.	ENE – FEB	10	
		UD 8. JUGAMOS EN EQUIPO I, JUEGOS ALTERNATIVOS REGLADOS: RINGOL.	FEB – MAR	5	
		UD 9. ESTAMOS EN FORMA II: TEST DE APTITUD FÍSICA	FEB – MAR	3	
	<b>III</b>	UD 10. CONSTRUIMOS Y NOS ORIENTAMOS EN EQUIPO: CARRERA DE ORIENTACIÓN, CUERDAS Y TEAM-BUILDING.	MAR – ABR	8	<b>25</b>
		UD 11. JUGAMOS EN EQUIPO II, BALONCESTO Y VOLEIBOL.	ABR – MAY	6	
		UD 12. ESTAMOS EN FORMA II: COMPLETAMOS NUESTRO PLAN DE ENTRENAMIENTO	MAY – JUN	6	
		UD 13. COMPETICIONES MULTIDEPORTE / GYMKHANAS	JUN	5	



CURSO	EVAL.	UNIDAD DIDÁCTICA	UBICACIÓN TEMPORAL	SESIONES	TOTAL
<b>2º BACH EF Y VIDA ACTIVA</b>	<b>I</b>	UD 1. PRESENTACIÓN	SEP	1	<b>11</b>
		UD 2. ARRANCANDO MOTORES	SEP – OCT	2	
		UD 3. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS I. LIGAS ‘RECREOSACTIVOS”	OCT	2	
		UD 4. REPRESENTAMOS UN BAILE.	OCT – NOV	2	
		UD 5. SOMOS ENTRENADORES I: RESISTENCIA	NOV	4	
	<b>II</b>	UD 6. SOMOS ENTRENADORES II: FUERZA	NOV - DIC	4	<b>12</b>
		UD 7. JUGAMOS CON RAQUETAS IV: PÁDEL Y TENIS.	ENE – FEB	8	
	<b>III</b>	UD 8. VAMOS AL GYM: SPINNING Y FUERZA	FEB - MAR	3	<b>9</b>
		UD 9. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS II. ORGANIZACIÓN CROSS ESCOLAR.	MAR	1	
		UD 10. SALIMOS A LA MONTAÑA: SENDERISMO, ORIENTACIÓN Y BTT	ABR - MAY	3	
		UD 11. ¿ESTAMOS EN FORMA?	MAY	2	

## 9. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

La **Orden ECD/489/2016** establece en su artículo 11, la relación de elementos transversales que debemos considerar y a los que debemos atender de forma complementaria en todas las áreas. La etapa de la Educación secundaria obligatoria es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos; entran de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La educación en valores democráticos es uno de los elementos de mayor relevancia en la educación del alumnado.

La Educación física puede ayudar en este proceso de maduración buscando que el alumno conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa cómo cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen entre él y sus compañeros. Este aspecto está directamente relacionado con la educación en valores: la educación física debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en la clase, a convivir con los demás, a aprender y disfrutar jugando gane o pierda, a plantearse retos, a superar pequeñas frustraciones. ¿Cómo contribuye la Educación Física a la educación en los valores democráticos? ¿Cómo se trabajan estos desde los contenidos de la materia?

### a) **Comprensión lectora.**

La expresión oral y escrita. La comprensión lectora, expresión oral y escrita es un elemento importante para la correcta interrelación del alumnado con sus iguales. El área de EF establecerá actividades lúdicas mediante la utilización de juegos en los que se tengan que expresar y comunicar de forma oral y escrita. Igualmente la realización de trabajos y exposiciones de clase harán necesario que todo el alumnado interactúe y se esfuerce en expresar y comunicar de forma correcta.

### b) **La comunicación audiovisual.**

Herramientas web de edición de música y vídeo junto con plataformas de reproducción de contenido digital facilita la labor del docente y ayuda a la correcta comprensión del contenido que debe ser impartido y tratado. La clase de Educación Física se ayuda de este tipo de herramientas facilitadoras de la comunicación y comprensión audiovisual para completar correctamente el proceso de E-A.

### c) **Las tecnologías de la información y comunicación.**

Existen herramientas muy útiles como son las nuevas tecnologías de la información y comunicación. Su uso puede llegar a contribuir y facilitar la ejecución práctica de las clases de Educación Física. La utilización de aplicaciones móviles que faciliten la realización de trabajos,

exposición de los mismos y contribuir a la creación de nuevo material, junto al uso de plataformas web para facilitar el ahorro de papel son elementos facilitadores de los nuevos avances tecnológicos.

**d) El emprendimiento y la educación cívica y constitucional.**

En la mayoría de nuestras actividades (juegos, deportes y expresión corporal) se tienen en cuenta este tema transversal. En el contenido de juegos y deportes y en cada uno de los contenidos ya que siempre incluimos juegos con normas en las que deben entender que las reglas son comunes a todos y aceptadas por todos. Así mismo en cuanto a los valores democráticos, los trabajamos aunque sin ser conscientes de ello ni hacérselo consciente a los alumnos. Para trabajarlo más explícitamente, en cada curso en la unidad en la que ellos, por grupos, tienen que crear una coreografía o un montaje expresivo, tendrán que elegir por consenso un representante del grupo que sea el que dirija dicho montaje para que se den cuenta de la importancia de elegir bien al que les represente, ya que será éste el que dirigirá y supervisará la creación y correcta ejecución, participando así mismo como uno más.

Principalmente se conseguirá la competencia social y ciudadana así como la autonomía e iniciativa personal y la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

**e) La igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.**

En todas las actividades se tendrá en cuenta la participación igualitaria y cooperativa entre ambos sexos, intentando reducir las distancias que se manifiestan entre ellos por el contexto social y cultural en el que viven.

Las condiciones de aprendizaje que se dan en Educación Física y los diferentes contenidos que tratamos nos favorecen el educar en la igualdad y en el acercamiento de ambos sexos, y es un aspecto que vamos a tener muy en cuenta en las tareas, recursos metodológicos y en la evaluación.

A lo largo de todo el curso se intentará explicar tanto las diferencias entre ambos géneros, como los cambios acontecidos en la época de crecimiento en la que se encuentran los alumnos, es decir, la pubertad y la adolescencia. Así se intentará que los alumnos/as, comprendan aquellos cambios físicos que están experimentando con total normalidad que inciden positiva o negativamente en su desarrollo motor (aumento de la talla, envergadura y peso, aumento del vello, maduración psicológica y sexual, etc.)

**f) Prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, justicia, igualdad,**

**pluralismo político, paz, democracia, respeto de derechos humanos y rechazo a la violencia de terrorismo.**

La Educación Física presenta un variado tipo de actividades que permiten sustituir los conflictos, ayudando a resolverlos de una forma comprensiva y no violenta.

En la práctica de actividades físico-deportivas se pueden detectar una serie de actitudes que, bajo una perspectiva educativa, contribuyen a fomentar la solidaridad, tolerancia, cooperación, respeto, cohesión, aceptación...

En actividades recreativas y deportivas, así como muchas de las actividades de expresión corporal, se fomentan muchos de estos valores.

Así mismo se trata de hacerles descubrir mediante relajación, que creando la paz dentro de uno mismo, se crea la paz a nuestro alrededor.

**g) Desarrollo sostenible y medio ambiente.**

La Educación Física participa de forma importante en la educación ambiental a partir del desarrollo del bloque de actividades en el medio natural.

Aquí plantearemos actividades fuera del centro en la unidad de medio ambiente con actividades de orientación y senderismo fundamentalmente, aunque también en las actividades que realicemos en conexión directa con la naturaleza, esquíen la "Semana Blanca" actividades multiaventura en Calcena.

A través de todas ellas trabajaremos aspectos de conocimiento del entorno natural próximo y su respeto y conservación.

**h) Espíritu emprendedor y adquisición de competencias para la creación de desarrollo empresarial e igualdad de oportunidades.**

Desde nuestra área trataremos que los alumnos sean críticos con la inmensa oferta que se nos presenta hoy en día en cuanto al consumo de material y vestuario deportivo. Deben saber cómo la actividad física es objeto de expectativas económicas y políticas que tratan de transformarla en un bien de consumo: marcas comerciales, productos, instalaciones, que poco tienen que ver con nuestra salud o con finalidades utilitarias o educativas. Además se elaboran materiales para deportes alternativos y expresión corporal a través de materiales de desecho, que se reciclarán para darle uso práctico en las clases.

**i) Actividad física y dieta equilibrada.**

Tratado durante toda la etapa como uno de los puntos clave de nuestra materia, tratándose en los tres tipos de contenidos e incluyendo conceptos como la mejora de la calidad de vida y el aspecto preventivo a través del ejercicio físico.

Algunos de los contenidos específicos que tratamos son:

- Beneficios de la actividad física sobre los diferentes sistemas corporales.
- Riesgos del sedentarismo.
- Higiene postural y cuidado específico de la espalda en actividades cotidianas y en el trabajo en educación física (trabajo de fuerza).
- Respiración y relajación.
- Hábitos de vida y sustancias perjudiciales para la salud.
- El calentamiento y vuelta a la calma.
- La resistencia aeróbica dentro de la zona de actividad...

#### **j) Educación y seguridad vial.**

Se tratará en la U.D. de medio natural con las actividades asociadas de senderismo, orientación y en el resto de unidades didácticas con las actividades que hacemos fuera del centro. En especial se abordarán los temas relacionados con la circulación por carreteras, seguridad vial, la utilización del casco como medida preventiva, etc.

Tratamos también de que tomen conciencia de la necesidad de respetar los vehículos a motor y las connotaciones negativas que implica la conducción de vehículos de forma negligente.

Figuran a continuación, algunos de los criterios que podemos adoptar para asegurar el tratamiento de los temas transversales:

- Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de tolerancia, deportividad y respeto a la diversidad.
- Propiciar una actitud crítica ante la publicidad del tabaco, alcohol, etc.
- Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y como espectador
- Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre sexos, es decir, que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.
- Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.
- Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnos y alumnas en las actividades físico-deportivas, ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de unos y otros, y distribuyendo adecuadamente los recursos.
- En las actividades sugeridas, destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición... cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.
- Reflexionar sobre los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural, y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.
- Estimular la valoración de sensaciones positivas que se deriven de realizar actividad física en el medio natural.

- Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que permitan al alumnado adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo su desarrollo integral.
- Proponer una amplia gama de actividades que, posteriormente, los alumnos puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de las actividades físicas.



## 10. CONCRECIONES O PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

Resaltar que el término “**METODOLÓGICO**” un término GLOBAL que, tal y como nos comentan muchos autores, engloba a “TODO”. Es decir, es un término muy amplio. En este sentido, la legislación actual y autores como **Delgado (2014)** la entienden de **este conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas por el docente, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado**”.

**IMPORTANTE ¡REPRESENTA EL CÓMO ENSEÑAR!**

### 10.1. Principios generales de INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.

La metodología de mi **Programación** se basa en las líneas marcadas por el **CONSTRUCTIVISMO**, fundamentalmente las formuladas por **Piaget** y **Vygotsky**, las cuales a nivel general nos destacan que son los/as alumnos/as los/as que deben “ **construir su propio aprendizaje**”.

Siguiendo estas directrices básicas, paso a matizar que:

- Desde un punto de vista **GENERAL**: *partirá del nivel de los/as alumnos/as, perseguirá aprendizajes significativos, será flexible, globalizada, activa (es decir, que los/as alumnos/as son protagonistas de su propia acción), participativa*

Así, autores como **Zabalza (2007)**, **Palacios y cols. (2015)** y normativa actual, plantean que nuestra actuación educativa debe centrarse en:

1. **Partir del nivel de desarrollo del alumno.**
  2. **Potenciar la realización y construcción de aprendizajes significativos.**
  3. **Facilitar que el alumnado aprenda por sí solo, que tenga un aprendizaje autónomo: “aprender a aprender”.**
  4. **Incentivar que el alumnado, mediante el aprendizaje, modifique sus esquemas de conocimiento.**
  5. **Que exista una intensa actividad reflexiva en situaciones de interacción social.**
  6. **Un enfoque globalizador.**
  7. **La atención a la diversidad.**
  8. **El juego como un instrumento privilegiado de intervención educativa.**
- Desde un punto de vista **ESPECÍFICO (en E.F.)** y analizando la legislación vigente y bibliografía específica, podemos establecer las siguientes orientaciones metodológicas:

1. **Globalidad.** Implicación del mayor número de aspectos posibles recogidos en los bloques de contenidos propuestos por el Gobierno de Aragón (**Orden ECD/489/2016 de 26 de mayo**)
2. **Partir del nivel del alumno.** Evolucionando eso sí de lo **básico** a lo **específico**, sin tener como fin el éxito, sino el **desarrollo armónico** del alumnado.
3. **Enseñanza/Aprendizaje progresivo.** Proponer un aprendizaje que implique una correcta progresión, teniendo en cuenta las diferencias entre alumnos del comienzo y final de la etapa, produciendo así una **transferencia positiva** en las posteriores etapas educativas.
4. **Correcta estructuración de la sesión.** Otorgar a cada una de las partes de la sesión de su respectiva relevancia, no olvidando realizar un adecuado calentamiento y vuelta a la calma.
5. **Hábitos saludables en torno a la actividad física.** Favorecer hábitos saludables tales como aseo personal, cambio de vestuario, alimentación correcta, calentamiento, vuelta a la calma ...
6. **Individualización.** Proponer actividades que puedan ser resueltas en función del nivel del alumno/a.
7. **Participación y creatividad.** Plantear situaciones en las que el alumnado descubra por sí mismo nuevas posibilidades de movimiento, posibilitando así su creatividad.
8. **Intereses.** Diferenciar entre **actividades comunes** y **actividades diversificadas**, que atiendan a los diferentes intereses y aptitudes (las actividades comunes incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y práctica deportiva, como medios de inserción social y empleo creativo del ocio, y las actividades diversificadas estarán enfocadas a cubrir los intereses de especialización del alumnado en determinadas habilidades y actividades deportivas).
9. **Retroalimentación/Feedback.** Informar al alumno/a sobre los resultados de sus acciones motrices, permitiendo que de forma progresiva pueda adaptar sus normas y objetivos para seguir avanzando en el proceso de aprendizaje.
10. **Seguridad en la práctica de E.F.** Cuidado de las **instalaciones** y sus usos, manipulación correcta de materiales carentes de peligrosidad, que sin ser sofisticados posean un carácter multifuncional, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de periodos alternativos de trabajo y descanso... ~~seguro de que se incidere en la seguridad.~~
11. **Evaluación.** Valorar el proceso de aprendizaje, considerando el progreso del alumno/a en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no solo en función del resultado obtenido.
12. **Coeducación.** Nuestro papel como profesores es básico para la eliminación de estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.

13. **Interdisciplinariedad.** Las sesiones deben ser integrales, interrelacionando todos los contenidos de la E.F. de forma simultánea. Debemos conocer cómo aplicar en nuestra materia los temas transversales y cómo relacionarla con otras.
14. **Descubrimiento o modelos.** Una habilidad podemos aprenderla imitando un modelo o descubriéndolo. Abogaremos más por situaciones en las que provoquemos que los alumnos/as aprendan las habilidades por sí mismo, sin mostrarles el modelo.
15. **Adecuación de materiales y normas.** Se deben adaptar las reglas, instalaciones y materiales a las características de los/as alumnos/as.
16. **Informaciones muy breves y mucha práctica.** En E.F. se aprende practicando y no escuchando. Se debe educar por la experiencia. Por lo tanto, la información es necesaria, pero sin abusar, pues nada sustituye a la práctica.
17. **Fomentar el conocimiento de resultados interno.** La capacidad de **autoaprendizaje** y **conocimiento adquirido** del alumno/a es vital, por lo que se les preguntará sobre su ejecución para que reflexionen internamente sobre cómo lo han hecho o cómo podrían mejorar a través del **feedback interrogativo** y **continuo**.

## 10.2. Orientaciones metodológicas por bloques de contenidos y/o UUDD e intervención didáctica.

La **METODOLOGÍA** que utilizaré, servirá para transmitir todos los contenidos a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más eficaz posible, con el objetivo de que el alumnado adquiera el nivel competencial que establece la **LOMCE** (que modifica a la **LOE**). Así, tanto las **UU.DD.** como todas las **SESIONES** y **ACTIVIDADES**, se han diseñado para la obtención de un “**producto final**”, para el que se establecen una serie de tareas y ejercicios a realizar de forma autónoma.

Atenderé a un modelo de intervención didáctica de **coherencia vertical** entre los distintos cursos, grupos y niveles, y a una **coherencia horizontal** entre las distintas materias del currículo, donde, como ya reflejé en el apartado anterior de “*principios generales*”, partiremos desde el **nivel inicial** del alumnado, fomentaremos el **aprendizaje significativo**, su **participación activa** y la **flexibilidad** en función de los requerimientos del grupo y el alumno/a, además de su máximo **compromiso** en todas las sesiones.

Así, especificaré además de unas **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**, los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** (en adelante **E.E.**) y **ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA** (en adelante **E.P.**) en base a los **BLOQUES DE CONTENIDOS (B.C.)** para asegurar una coherencia metodológica, teniendo en

cuenta a autores célebres en la Didáctica de la E.F. tales como **Delgado Noguera** o **Muska Mosston**.

En las **UU.DD.** relacionadas con el *trabajo y desarrollo de la condición física* (relacionadas con el **B.C.** de “**Acciones Motrices**” y con el **B.C.** de “**Gestión de la Vida Activa y Valores**”) tendremos en cuenta sobre todo partir del nivel del alumno/a, individualizar y adaptar los contenidos a las características de los mismos.

En **UU.DD.** orientadas a la salud, relacionadas sobre todo con el **B.C.** de “**Gestión de la Vida Activa y Valores**”), intentaremos fomentar hábitos saludables, partiendo de las necesidades e intereses de los/as alumnos/as, y priorizando un lema fundamental que transmitiré a mis alumnos/as a lo largo del curso: **“piensa en una misión para toda tu vida: ¡TU SALUD ¡CÚDALA!**”.

En este tipo de contenidos, tanto las orientadas a la condición física como a la salud, comenzaremos con **E.E.** más **directivos** como el **mando directo modificado (MDM)** y la **asignación de tareas (AT)**, pero a su vez, buscaremos fomentar la toma de decisiones del alumnado para favorecer la participación y la interiorización (por ejemplo, en ejercicios de calentamiento orientados a la mejora del fortalecimiento del “core” para la higiene postural), para **E.E.** de **búsqueda e indagación** como la **resolución de problemas (RP)** y el **programa individualizado (PI)**, relacionando éste último con el **APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (ABP)**, donde otorgaremos a alumnos/as una mayor independencia y autonomía para que ellos diseñen y preparen sus propuestas de calentamientos, ejercicios y juegos y su propia evaluación y sean conscientes del producto final de las UU.DD. La **E.P.** será **global** y **global polarizada** para enfatizar los aspectos que nos interesen.

En **UU.DD.** de *habilidades gimnásticas y acrosport*, dentro del **B.C.** de “**Acciones Motrices Individuales**” y el **B.C.** de “**Acciones Motrices con intenciones artísticas o expresivas**”), nos centraremos fundamentalmente en la seguridad y las ayudas entre compañeros. Igualmente, será muy importante realizar calentamientos adecuados para evitar en lo posible lesiones. Así, igualmente se hará especial hincapié en el trabajo de la coeducación y respeto por los compañeros en lo que concierne a las propuestas y creaciones de los mismos en cuanto a todos los montajes grupales al final de dicha UD.

En el tratamiento de las “**acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas**”, siguiendo a **Delgado Noguera (2002)**, es ideal utilizar los **E.E. Creativos**, pudiendo darse cuando la desinhibición, el respeto, el contacto y la cohesión de grupo se hayan conseguido. Por tanto, utilizaremos en las primeras sesiones **E.E.** más **directivos** como el **MDM**, la **enseñanza recíproca (ER)** o **grupos reducidos (GR)**, para las primeras habilidades gimnásticas o composiciones a trabajar, asegurando así que el grupo vaya cogiendo confianza y aseguremos también la seguridad de las actividades. Conforme avancemos, integraremos **E.E.** que provoquen *disonancia cognitiva, adaptación y transferencia positiva* mediante el **PI (programa individualizado)** en la elaboración del producto final, que consistirá en el diseño y puesta en práctica de una coreografía grupal con base

musical. La **E.P.** será sobre todo **global polarizada**, sobre todo en todos los aspectos técnicos de los montajes de acrosport, para mantener la atención en aspectos primordiales para la seguridad de las actividades que se plantearán.

En **UU.DD.** de *juegos y deportes*, relacionadas con los **B.C.s 2 y 3** se utilizará una enseñanza por niveles, de forma coeducativa mediante agrupaciones mixtas o agrupaciones en las que el alumnado se sienta cómodo.

En este tipo actividades, tanto en las **UU.DD.** de *juegos* como en las de *deportes*, el planteamiento será a través de la indagación, por **descubrimiento guiado (DG)** y **RP**. Desde un modelo horizontal, iremos planteando ejercicios y juegos donde surgirán necesidades a través de la práctica y la reflexión. Será ahí cuando introduciremos la técnica y reglas necesarias para poder seguir avanzando. Sólo en ciertos aspectos técnicos como en el caso del bádminton, baloncesto o voleibol en algún momento, por la complejidad de algunos ejercicios y elementos técnicos, utilizaremos metodologías más directivas como el **MDM**. La **E.P.** será el mayor tiempo posible **global** y, como sucede en el *bádminton* o *voleibol*, utilizaremos la **global polarizada**, cuando queramos hacer especial énfasis a la altura de golpeo o contacto con el balón, acciones de lanzamiento, o el grip o agarre o la posición específica de piernas al preparar el golpeo o durante el mismo.

En las actividades relacionadas con la *actividad física en el medio natural*, comenzaremos mediante la enseñanza de elementos técnicos muy específicos (conceptos básicos de manejo de

Y por último en la **UD** de *actividades en la naturaleza* (**B.C. 4** de “**Acciones Motrices en el Medio Natural**”), buscaremos mejorar la socialización y la motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física al aire libre, permitiendo que encuentren nuevas formas de disfrutar de su ocio y tiempo libre, trabajando de forma interdisciplinar y permitiendo en los alumnos/as un mayor autocontrol y autonomía, y siempre con respeto al medio natural, por lo que fomentaremos sobre todo el trabajo grupal y la búsqueda de la creatividad y participación a través de la búsqueda e indagación.

*mapa y brújula en orientación*). Por tanto utilizaremos **E.E directivos** como el **MDM**, pero fomentando la participación activa y la toma de decisiones para hacerles partícipes de su progreso. Una vez que conozcan los aspectos más técnicos, les guiaremos en un proceso de reflexión y descubrimiento mediante el **DG** y la **RP**, para que sean capaces de elaborar estrategias de orientación y búsqueda de soluciones en la determinación de mi posición a través del cálculo de rumbo y triangulación en *orientación* por ejemplo. La **E.P.** será siempre **global**, pues intentaremos que formen parte de un todo como es el medio natural, haciéndoles reflexionar sobre la importancia de cuidarlo y respetarlo, para un presente y futuro mejor para todos.

## **11. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**

### **MATERIAL DEPORTIVO**

El material con el que contamos en el departamento es escaso, anticuado y está deteriorado. Se ha realizado un estudio de las necesidades de este año y se ha hecho un presupuesto, que se ha tenido en cuenta desde el primer momento por el centro, dotando al departamento de los materiales mínimos necesarios para poder desarrollar las clases de forma digna. Un objetivo a tener en cuenta habría de ser equipar en unos años al centro educativo de un óptimo material para la ejecución de prácticamente cualquier contenido de forma aceptable. La inversión prevista para este año es de unos 600€.

En la actualidad, el deterioro y escaso material existente, implica la necesidad, en ocasiones, de que los alumnos deban confeccionar, comprar o traer algunos materiales necesarios para Unidades Didácticas específicas como por ejemplo: raquetas y palas, pelotas de tenis, pelotas de ~~malas~~.

### **INSTALACIONES**

El Departamento de Educación Física y Deportiva dispone de un despacho situado en la primera planta del Instituto, perfectamente habilitado para sus funciones, además contamos con un pequeño vestuario dentro del gimnasio que hace además de almacén de material.

El centro dispone de un gimnasio de dimensiones muy reducidas, que no permite la realización de muchas de las actividades diseñadas y programadas. Al ser el único espacio a cubierto de las inclemencias del duro clima de la zona, las condiciones de trabajo y desarrollo de la asignatura se hacen precarias. El centro cuenta además con dos pistas exteriores de fútbol-sala (una de ellas bastante deteriorada, haciéndose necesaria su reforma), con campos de baloncesto y canastas (una de ellas tiene el tablero de metacrilato partido con peligro de caída) y campos de voleibol integrados.

Existe la posibilidad de utilizar el pabellón municipal del pueblo, para la realización de actividades que necesiten ser realizadas a cubierto de manera imperiosa, aunque hay que desplazarse y debido a la duración de la clase (50 minutos), se hace muy difícil programar actividades para llevarlas a cabo, ya que la duración de las mismas se ve muy reducida.

Además, se ha contactado con las responsables del gimnasio municipal el cual se podría utilizar, aunque su horario de mañana (9 a 13 h.) es bastante limitado, teniendo además que adaptarnos a los huecos de las actividades que imparten a lo largo de la mañana.

### **LIBROS DE TEXTO.**

Desde el Departamento de EF se ha decidido no utilizar libro de texto, ya que nuestra programación es específica para el centro y nos servimos de distintos libros y materiales



bibliográficos para la confección de los temas a tratar en las distintas unidades didácticas. De esta forma, aunque implica más trabajo, se facilita el material y se adapta a las necesidades de nuestros alumnos.

Las clases teóricas se impartirán en el aula respectiva, en audiovisuales o en el gimnasio, utilizando los medios informáticos y audiovisuales del instituto.

Las explicaciones teóricas, las utilizaremos, primeramente, para la introducción de cada bloque temático. También estarán presentes durante todas las sesiones, matizando aspectos fundamentales y solventando todo tipo de dudas. Por último, las utilizaremos al final de cada unidad didáctica a modo de conclusiones.

### **VESTIMENTA DEPORTIVA INDUMENTARIA**

Para la realización práctica de las sesiones, es obligatorio que los alumnos lleven vestimenta deportiva: zapatillas de deporte, chándal, pantalón corto, camiseta de manga corta siempre debajo, etc., salvo que el profesor indique lo contrario debido al contenido de la sesión.

Deberán traer siempre una bolsa de aseo con los útiles necesarios y una camiseta de repuesto para cambiarse al final de la sesión.

## 12. EVALUACIÓN.

### 12.1. Criterios de evaluación en Primer Ciclo de ESO.

La administración, en base a la normativa, nos establece los criterios, estos son:

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE EN 1º ESO

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

aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	
---	--

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE EN 2º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	CAA-CMCT-CCL
2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE
3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE
4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA-CMCT
5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL
6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT
6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	
6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CIEE
6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	CMCT-CAA
6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CIEE-CSC
6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CSC

6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando argumentaciones de los mismos.	CAA-CMCT-CSC-CD
--	-----------------

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE EN 3º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL
2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE
3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE
4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CAA
5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL-CCEC-CSC-CIEE
6.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CAA-CMCT
6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT
6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CMCT-CAA-CCL

6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CIEE-CSC
6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CSC
6.10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	CAA-CMCT-CCL- CSC-CD-CCL

### **12.2. Estándares de aprendizaje evaluables en Primer Ciclo de ESO.**

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.

Est.EF.2.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.

Est.EF.2.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.

Est.EF.3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.

Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Est.EF.4.1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Est.EF.6.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

Est.EF.6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

Est.EF.6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.



### **12.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en Segundo Ciclo de ESO.**

La administración, en base a la normativa, nos establece los criterios, estos son:

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN 4º ESO**

### **Criterios de evaluación (CE) y estándares de aprendizaje evaluables (EAE)**

**CE EF 1.1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.

- **EAE EF 1.1.1.** Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

**CE EF 2.3.** Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

- **EAE EF 2.3.1.** Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

**CE EF 3.1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

- **EAE EF 3.1.2.** Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

**CE EF 3.3.** Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.

- **EAE EF 3.3.2.** Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- **EAE EF 3.3.3.** Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- **EAE EF 3.3.4.** Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

**CE EF 4.1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.

- **EAE EF 4.1.3.** Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio,

---

priorizando la seguridad personal y colectiva.

**CE EF 4.3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

- **EAE EF 4.3.5.** Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- **EAE EF 4.3.6.** Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

---

**CE EF 5.2.** Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

- **EAE EF 5.2.1.** Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- **EAE EF 5.2.2.** Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- **EAE EF 5.2.3.** Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

---

**CE EF 6.4.** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

- **EAE EF 6.4.1.** Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
- **EAE EF 6.4.2.** Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- **EAE EF 6.4.3.** Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- **EAE EF 6.4.4.** Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

---

**CE EF 6.5.** Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

- **EAE EF 6.5.1.** Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- **EAE EF 6.5.2.** Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

- 
- **EAE EF 6.5.3.** Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
  - **EAE EF 6.5.4.** Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

---

**CE EF 6.6.** Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

- **EAE EF 6.6.1.** Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
- **EAE EF 6.6.2.** Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
- **EAE EF 6.6.3.** Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

---

**CE EF 6.7.** Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

- **EAE EF 6.7.1.** Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- **EAE EF 6.7.2.** Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- **EAE EF 6.7.3.** Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

---

**CE EF 6.8.** Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

- **EAE EF 6.8.1** Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- **EAE EF 6.8.2.** Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
- **EAE EF 6.8.3.** Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

---

**CE EF 6.9.** Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

- **EAE EF 6.9.1** Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el

---

entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

- **EAE EF 6.9.2.** Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- **EAE EF 6.9.3.** Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

---

**CE EF 6.10.** Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

- **EAE EF 6.10.1** Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- **EAE EF 6.10.2.** Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- **EAE EF 6.10.3.** Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

---

**CE EF 6.11.** Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

- **EAE EF 6.11.1** Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- **EAE EF 6.11.2.** Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.

---

**CE EF 6.12.** Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

- **EAE EF 6.12.1** Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
  - **EAE EF 6.12.2.** Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
  - **EAE EF 6.12.3.** Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
-

#### **12.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en Bachillerato.**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN 1º BACHILLERATO**

---

#### **Criterios de evaluación (CE) y estándares de aprendizaje evaluables (EAE)**

---

**CE EF 1.1.** Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. **CAA-CMCT-CSC**

- **EAE EF 1.1.1.** Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
- **EAE EF 1.1.3.** Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

---

**CE EF 2.3.** Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. **CAA-CMCT.**

- **EAE EF 2.3.1.** Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- **EAE EF 2.3.4.** Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.
- **EAE EF 2.3.5.** Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.

---

**CE EF 3.1.** Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. **CAA-CMCT-CSC**

- **EAE EF 3.1.2.** Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

**CE EF 3.3.** Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. **CAA-CSC**

- **EAE EF 3.3.2.** Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
  - **EAE EF 3.3.3.** Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
-

- 
- **EAE EF 3.3.4.** Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.
  - **EAE EF 3.3.5.** Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

---

**CE EF 4.1.** Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. **CAA-CMCT-CSC**

- **EAE EF 4.1.1.** Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
- **EAE EF 4.1.3.** Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
- **EAE EF 4.1.4.** Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando aspectos organizativos necesarios.

**CE EF 4.3.** Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. **CAA**

- **EAE EF 4.3.4.** Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.

---

**CE EF 5.2.** Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. **CCEC-CIEE-CCL-CD**

- **EAE EF 5.2.1.** Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
- **EAE EF 5.2.2.** Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estática o expresiva.
- **EAE EF 5.2.3.** Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

---

**CE EF 6.4.** Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. **CMCT**

- **EAE EF 6.4.1.** Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
- **EAE EF 6.4.2.** Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- **EAE EF 6.4.3.** Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

---

**CE EF 6.5.** Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo

---



---

de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. **CMCT-CIEE**

- **EAE EF 6.5.1.** Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- **EAE EF 6.5.2.** Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- **EAE EF 6.5.3.** Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- **EAE EF 6.5.4.** Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- **EAE EF 6.5.5.** Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- **EAE EF 6.5.6.** Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

---

**CE EF 6.6.** Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. **CIEE-CCEC-CSC**

- **EAE EF 6.6.1.** Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
- **EAE EF 6.6.2.** Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

---

**CE EF 6.7.** Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. **CAA-CMCT**

- **EAE EF 6.7.1.** Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.
- **EAE EF 6.7.2.** Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- **EAE EF 6.7.3.** Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

---

**CE EF 6.8.** Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física. **CSC**

---

- 
- **EAE EF 6.8.1** Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
  - **EAE EF 6.8.2.** Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 

**CE EF 6.9.** Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. **CD-CCL**

- **EAE EF 6.9.1** Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
  - **EAE EF 6.9.2.** Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN 2º BACHILLERATO, EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA**

---

### **Criterios de evaluación (CE) y estándares de aprendizaje evaluables (EAE)**

---

**CE EFVA 1.1.** Solucionar variedad de situaciones motrices relacionadas con las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas en coherencia con los proyectos planteados, cumpliendo las reglas, normas y rutinas establecidas en clase. **CIEE-CMCT-CSC**

- **EAE EFVA 1.1.1.** Soluciona diferentes situaciones motrices para poder realizar los diferentes proyectos planteados por el grupo-clase y que le permita llevar a cabo los eventos programados.
  - **EAE EFVA 1.1.2.** Cumple las reglas, normas y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.
- 

**CE EFVA 2.1.** Conocer con las orientaciones del docente las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud. **CD-CCL**

- **EAE EFVA 2.1.1.** Busca, selecciona y presenta de manera correcta las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

**CE EFVA 2.2.** Planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo. **CIEE-CCL-CD**

- **EAE EFVA 2.2.1.** Planifica, desarrolla y evalúa un proyecto de intervención relacionado con la promoción de la actividad física con influencia en su contexto próximo.
  - **EAE EFVA 2.2.2.** Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar,
-

---

procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.

**CE EFVA 2.3.** Participar de manera activa en las actividades propuestas, está atento a las explicaciones, realizar los trabajos encomendados, en grupo y de manera individual, con orden y limpieza, aprovechar bien el tiempo de clase, adquirir habilidades para organizarse solo, mantiene interacciones positivas, utiliza el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas. **CIEE-CSC-CAA**

- **EAE EFVA 2.3.1.** Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente por mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
-

### **12.5. Criterios de calificación.**

En base a los diferentes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de cada curso o ciclo en Educación Física definidos en la Programación Didáctica de la materia, se establecen los siguientes instrumentos y criterios de calificación, los cuales serán compartidos con el alumnado al inicio de curso.

**1. EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS DE CARÁCTER TÉCNICO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA (SABER): 30 % de la CALIFICACIÓN TOTAL**, el cual se obtendrá de los siguientes instrumentos:

- **Examen teórico** tipo test o a través de preguntas cortas: 15 %.
- **Pruebas** tipo test por UD, **Fichas Didácticas** o infografías por UD, etc.: 15 %.

**2. EVALUACIÓN DE LAS DESTREZAS Y HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO O MEJORA DE LA APTITUD FÍSICA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (SABER HACER): 40 % de la CALIFICACIÓN TOTAL**, el cual se obtendrá de los siguientes instrumentos de evaluación:

- **Pruebas prácticas** o test de evaluación de la aptitud física.
- **Tablas de evaluación de destrezas y habilidades técnico-tácticas a través de rúbrica.**

La evaluación de la destreza motriz se realizará mediante una evaluación individualizada en cada una de las unidades didácticas ejecutadas, de la que se obtendrá una calificación numérica que oscilará de 0 a 10 puntos.

**3. EVALUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y LA ADQUISICIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE HÁBITOS Y ACTITUDES EN RELACIÓN A LA SALUD, VALORES Y GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA (SABER SER): 30 % de la CALIFICACIÓN TOTAL**, el cual se obtendrá de los siguientes instrumentos:

- **Tabla de registro – rúbrica de los hábitos y actitud del alumnado:** 30 %, en la que se tendrán en cuenta los siguientes aspectos relacionados con el bloque 6 de la materia (gestión de la vida activa y valores):

**A. Participación activa en la mejora de las cualidades físicas básicas**, es decir, mejora de la aptitud física y salud en clase: 1 punto (alta), 0,75 puntos (buena), 0,5 puntos (media), 0,25 puntos (baja), 0 puntos (nula).

**B. Práctica habitual de actividad física para la mejora de su salud y su condición física en su tiempo libre** (tercera hora de EF) a través del registro de la App Strava: 1 punto (cumplimiento del objetivo o reto), 0,75 puntos (más del 75 % del objetivo o reto), 0,5 puntos (entre el 50 % y el 75 %

del objetivo o reto), 0,25 puntos (entre el 25 % y el 50 % del objetivo o reto) y 0 puntos (menos del 25 % del objetivo o reto). El objetivo o reto variará en función del curso o nivel, siendo los mismos:

- a) 1º y 2º ESO: 21 km. (distancia de media maratón).
- b) 3º y 4º ESO: 42 km. (distancia de maratón).
- c) 1º y 2º BACHILLERATO: 60 km. (distancia de una ultra-maratón).

**C. Higiene personal al finalizar la clase de EF y alimentación con fruta** (puntualmente en la última semana del mes): 1 punto (siempre), 0,75 puntos (acumula dos faltas sin bolsa de aseo o fruta), 0,50 puntos (acumula tres faltas), 0,25 puntos (acumula cuatro faltas), 0 puntos (acumula más de cuatro faltas).

**D. Autonomía al inicio y finalización de la sesión de EF preparando y realizando el calentamiento y la vuelta a la calma:** 1 punto (siempre), 0,75 puntos (habitualmente), 0,5 puntos (a veces), 0,25 puntos (casi nunca), 0 puntos (nunca).

**E. Participación mostrando tolerancia y deportividad en las competiciones de recreos activos y de clase:** 1 punto (todas las competiciones), 0,75 puntos (todas excepto una), 0,5 puntos (al menos dos), 0,25 puntos (solo una), 0 puntos (ninguna).

**F. Colaboración en la organización de actividades o competiciones:** 1 punto (alta), 0,75 puntos (buena), 0,5 puntos (media), 0,25 puntos (baja), 0 puntos (nula).

**G. Indumentaria adecuada para la práctica de actividad física:** 1 punto (siempre), 0,75 puntos (acumula dos faltas sin ropa de deporte), 0,50 puntos (acumula tres faltas), 0,25 puntos (acumula cuatro faltas), 0 puntos (acumula más de cuatro faltas).

**H. Respeto a las instalaciones deportivas y equipamiento deportivo además de la colaboración en la colocación y transporte de material deportivo y/o equipamiento deportivo para clase:** 1 punto (alta), 0,75 puntos (buena), 0,5 puntos (media), 0,25 puntos (baja), 0 puntos (nula).

**I. Comportamiento en clase** (deportividad, aceptación del resultado, respeto de normas de juego, enfrentamientos e interrupciones, etc.) y adopción de las medidas preventivas y de seguridad en actividad física y deporte (no piercins, no aros en orejas ni cadenas, pelo recogido, etc.): 1 punto (siempre adecuado), 0,75 puntos (acumula dos faltas o incidencias), 0,50 puntos (acumula tres faltas), 0,25 puntos (acumula cuatro faltas), 0 puntos (acumula más de cuatro faltas).

**J. Uso de las TICs para la elaboración de fichas o trabajos en EF:** 1 punto (alta), 0,75 puntos (buena), 0,5 puntos (media), 0,25 puntos (baja), 0 puntos (nula).

## EVALUACIÓN TRIMESTRAL Y FINAL. INFORMACIÓN DE LOS RESULTADOS

La evaluación trimestral se hará en función de las UD que compongan cada evaluación respondiendo a cada una de ellas a los criterios de calificación señalados anteriormente.

Aquel alumno que no califique con 5 o más puntos 2 de las 3 evaluaciones no podrá superar la materia y deberá presentarse al examen extraordinario.

Las calificaciones finales de cada una de las evaluaciones, una vez realizada la junta de evaluación, serán comunicadas a los alumnos. También tendrán los boletines correspondientes. Los padres podrán consultarlas en el programa SIGAD y si las piden correctamente les serán proporcionadas.

- **1ª Eval.** 100% calificación obtenida por el alumno.
- **2ª Eval.** 50% calificación obtenida en la 1ª Eval. + 50% calificación obtenida en la 2ª Eval.
- **3ª Eval.** 100% calificación obtenida por el alumno.
- **Ev. Final.** 33% calificación 1ª Eval. + 33% calificación 2ª Eval. + 33% Calificación 3ª Eval.

## PÉRDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

El alumno que por diferentes motivos haya perdido el derecho a evaluación continua (solo alumnado de Bachillerato) deberá presentarse a un examen final en junio que constará de 3 partes.

1. TRABAJOS/FICHAS DEL CURSO. (20%)
2. Examen Teórico de todos los contenidos del curso. (30%)
3. Examen Práctico de todos los bloques de contenidos del curso. (50%).

## RECUPERACIÓN (PRUEBA EXTRAORDINARIA)

### *Prueba extraordinaria*

Procedimiento	Instrumento	Criterio de calificación
Análisis de las producciones del alumnado	Trabajos/Fichas del curso	20%
Pruebas específicas teóricas	Examen escrito	30%
Pruebas específicas prácticas	Examen práctico	50%

La calificación de la prueba extraordinaria será la media ponderada de los instrumentos de evaluación en función de su criterio de calificación.

## RECUPERACIÓN (ALUMNOS CON MATERIA PENDIENTE)

Para los alumnos que no hayan superado la materia de EF en CURSOS ANTERIORES AL ACTUAL, se establece que al superar el presente curso supere los CURSOS ANTERIORES siempre y cuando haya presentado los Trabajos/Fichas de dichos cursos y supere el examen escrito final, de las mismas características al examen que se realiza en convocatoria extraordinaria.



## **12.6. Procedimientos e instrumentos de evaluación.**

### **Instrumentos de Evaluación**

#### **EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS DE CARÁCTER TÉCNICO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA (SABER): 30 % de la CALIFICACIÓN TOTAL.**

- ✓ **Exámenes escritos:** cuestionarios o tipo test.
- ✓ **Exámenes orales:** a través de la App “Plickers” aportando más dinamismo orales puntuales y para el registro de los resultados.
- ✓ **Trabajos de investigación:** búsqueda y análisis de información sobre los contenidos tratados en las clases.
- ✓ **Fichas de clase:** instrumento que el alumno va a elaborar personalmente en base a la propuesta de contenidos de carácter técnico y/o conceptual.
- ✓ **Otros:** Elaborados para la ocasión como entrevistas personales, cuestionarios, etc.

#### **EVALUACIÓN DE LAS DESTREZAS Y HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO O MEJORA DE LA APTITUD FÍSICA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (SABER HACER): 40 % de la CALIFICACIÓN TOTAL.**

- ✓ **Pruebas de ejecución y observación sistemática:** para comprobar las habilidades motrices aprendidas y el nivel de condición física.
- ✓ **Trabajos prácticos:** tareas de tipo práctico que los alumnos tendrán que elaborar a partir de lo trabajado en clase; normalmente se realizarán en grupo.
- ✓ **Test motores:** dirigidos fundamentalmente a las cualidades físicas básicas y a las cualidades motrices (fundamentalmente dirigido al autoconocimiento del nivel de condición física del alumno).
- ✓ **Listas de control y escalas de clasificación** para comprobar si el alumno adquiere unos niveles de habilidad prefijados y si realiza o no ciertas actividades.
- ✓ **Otros:** elaborados para la ocasión, relacionados con los aspectos prácticos desarrollados en clase.

#### **EVALUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y LA ADQUISICIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE HÁBITOS Y ACTITUDES EN RELACIÓN A LA SALUD, VALORES Y GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA (SABER SER): 30 % de la CALIFICACIÓN TOTAL.**

- ✓ **Registro de acontecimientos:** será el procedimiento más utilizado. Establecemos una serie de actitudes que nos interesan en la clase y que podemos contabilizar en una o varias sesiones. Se tendrán en cuenta para cumplimentar la **Tabla de registro – rúbrica de los hábitos y actitud del alumnado.**

Ejemplo:

- Lleva el vestuario adecuado.
  - Llega puntual a las clases.
  - Presta atención a las explicaciones.
  - Participa en las actividades de forma constructiva.
  - Respeta a los compañeros y al profesor.
  - Respeta las instalaciones y el material.
  - Presenta los trabajos en el plazo acordado.
  - Se esfuerza en las actividades dentro de sus posibilidades.
  - ~~Adopta medidas de higiene básicas después de la clase...~~
- ✓ **Registro anecdótico:** sin ningún tipo de preparación, se apuntan las impresiones que nos parezcan importantes sobre una sesión o actividad determinada.

## **12.7. Contenidos mínimos evaluables.**

### **12.7.1. CONTENIDOS MÍNIMOS 1º ESO.**

- Saber qué es un calentamiento general y las partes básicas que debe incluir en su realización.
- Confeccionar de manera correcta ejercicios para las diferentes partes de un calentamiento general.
- Conocer y poner en práctica los conocimientos sobre nutrición y balance energético en relación a la actividad física y mejora de la condición física y salud.
- Conocer la composición de diferentes productos, glúcidos.
- Conocer e identificar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) así como diferentes ejercicios, test y pruebas para su valoración.
- Mejorar las propias capacidades físicas a través de la participación activa en clase.
- Diferenciar las cualidades motrices básicas (equilibrio, agilidad y coordinación) a través de la práctica de las habilidades motrices básicas.
- Adquirir, desarrollar y poner en práctica en diferentes situaciones de juego los fundamentos del bádminton.
- Conocer las características básicas del bádminton (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... ) y ejecutar sus acciones técnico/tácticas principales.
- Saber qué son los juegos y deportes alternativos, indíaca y ultimate, además de sus elementos técnicos y reglamentarios.
- Saber qué son los juegos y deportes adaptados y emergentes, datchball, además de sus elementos técnicos y reglamentarios.
- Adquirir, desarrollar y poner en práctica en diferentes situaciones de juego los fundamentos del rugby.
- Conocer las características básicas del rugby (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... ) y ejecutar sus acciones técnico/tácticas principales.
- Adquirir una adecuada técnica de carrera y practicar los diferentes tipos de carreras, individual y colectiva.
- Adquirir, desarrollar y poner en práctica en diferentes situaciones de juego los fundamentos del balonmano.
- Conocer las características básicas del balonmano (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... ) y ejecutar sus acciones técnico/tácticas principales.
- Participar en actividades básicas de orientación en el medio natural mediante el rastreo y gymkhanas.
- Colaborar con los compañeros en las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.

- Mostrar respeto hacia el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones.
- Cumplir las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)
- Participar activamente y respetar las normas de clase.

### **12.7.2. CONTENIDOS MÍNIMOS 2º ESO.**

- Saber qué es un calentamiento general y las partes básicas que debe incluir en su realización, diferenciándolo de uno específico.
- Confeccionar de manera correcta ejercicios para las diferentes partes de un calentamiento general.
- Conocer los componentes básicos del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos).
- Desarrollar las capacidades físicas básicas, resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, mediante la práctica activa en las sesiones de E.F.
- Saber identificar la frecuencia cardiaca y relacionarla con la intensidad de las actividades físicas.
- Ejecutar correctamente un repertorio mínimo de habilidades de expresión, danzas.
- Participar de forma activa y desinhibida, consiguiendo una ejecución positiva en la ejecución de las clases de danzas tradicionales.
- Organizar y realizar un montaje de danza tradicional/expresión corporal, poniendo en práctica las técnicas aprendidas.
- Aplicar las características básicas del voleibol. (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... )
- Ejecutar correctamente las técnicas básicas del voleibol.
- Saber qué son los juegos y deportes tradicionales, practicando alguno característico de la comunidad autónoma de Aragón
- Saber qué son los juegos y deportes alternativos, Floorball, y sus elementos técnicos y reglamentarios.
- Aplicar las diferentes técnicas de acrosport en la formación de diferentes formaciones.
- Aplicar las características básicas del baloncesto. (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... )
- Ejecutar correctamente las técnicas básicas del baloncesto.
- Adquirir una adecuada técnica en los saltos de atletismo y practicar los diferentes tipos longitud, altura y triple salto.
- Aplicar las características básicas del fútbol sala. (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... )

- Ejecutar correctamente las técnicas básicas del fútbol sala.
- Practicar recorridos por el medio natural: senderismo y juegos en la naturaleza, adoptando una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación del medio natural.
- Conocer el material que se debe llevar para practicar adecuadamente actividades en el medio natural.
- Colaborar con los compañeros en las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Mostrar respeto hacia el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones.
- Cumplir las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)
- Participar activamente y respetar las normas de clase.

### **12.7.3. CONTENIDOS MÍNIMOS 3º ESO.**

- Saber diferenciar un calentamiento general de uno específico.
- Ser capaz de llevar a cabo un calentamiento general adecuado de forma autónoma.
- Organizar y realizar un montaje de baile y/o coreografía tipo aeróbic o flashmob por grupos en base a la música elegida por los mismos.
- Conocer los principales nutrientes sentando las bases de una dieta saludable, equilibrada y variada, destacando la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable.
- Diferenciar las CFB, resistencia y fuerza, así como las características de cada una de ellas, pruebas y test de valoración.
- Adquirir una adecuada técnica en deportes de raqueta como el pádel a través de la iniciación a los gestos técnicos básicos del mismo.
- Aplicar las características básicas del baloncesto y voleibol (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas... )
- Ejecutar correctamente las técnicas básicas del baloncesto y voleibol.
- Saber qué son los juegos y deportes alternativos reglados, disco volador-ultimate y colpbol, y sus elementos técnicos y reglamentarios.
- Conocer y aplicar las técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, referencias y los elementos técnicos y materiales básicos del senderismo.
- Colaborar con los compañeros en las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Mostrar respeto hacia el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones.
- Cumplir las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)

- Participar activamente y respetar las normas de clase.

#### **12.7.4. CONTENIDOS MÍNIMOS 4º ESO.**

- Dominar el calentamiento general mediante la ejecución y representación al resto de compañeros de clase.
- Conocer pautas para la elaboración del calentamiento específico.
- Dominar de forma teórica los principios del entrenamiento, métodos y sistemas del entrenamiento para la mejora de la resistencia y la fuerza. Aplicación de un caso práctico.
- Mejorar el nivel de condición física respecto al nivel inicial, siendo conscientes de la necesidad de hábito de práctica física en su tercer tiempo pedagógico.
- Elaborar un programa grupal en el que se exprese adecuadamente con el cuerpo y se comunique mediante el uso de técnicas dramáticas, de improvisación y bailes.
- Valorar los correctos hábitos de vida saludable mediante una adecuada alimentación, práctica física, indumentaria y aseo personal.
- Adquirir una adecuada técnica en deportes de raqueta como el bádminton a través de la iniciación a los gestos técnicos básicos del mismo, ampliando el bagaje técnico adquirido en primer ciclo así como un mayor dominio táctico.
- Conocer más juegos y deportes alternativos reglados, kinball y touchball, y sus elementos técnicos y reglamentarios.
- Dominar la teoría básica del deporte del voleibol y de juegos y deportes alternativos, junto con la adecuada ejecución técnica del saque, recepción y colocación en voleibol, así como comenzar a dominar los principios tácticos de ataque y defensa.
- Dominar las técnicas básicas en el deporte de orientación y aplicar las mismas en una carrera de orientación en el entorno del municipio.
- Planificar una dieta saludable, equilibrada y variada, destacando la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable.
- Conocer e interaccionar con el medio ambiente mediante el respeto de su flora y fauna.
- Colaborar con los compañeros en las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Mostrar respeto hacia el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones.
- Cumplir las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)
- Participar activamente y respetar las normas de clase.



### **12.7.5. CONTENIDOS MÍNIMOS 1º BACHILLERATO.**

- Ser capaz de llevar a cabo un calentamiento general y específico de forma autónoma.
- Valorar la importancia positiva de un estilo de vida activa, analizando desde una perspectiva crítica cuáles son los hábitos beneficiosos para nuestra salud y cuáles resultan perjudiciales.
- Conocer los tipos, fundamentos, factores condicionantes, sistemas de entrenamiento y pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- Ser capaz de planificar y desarrollar un plan de entrenamiento individual para la mejora de la condición física, valorándolo como un hábito positivo para nuestra salud.
- Conocer y utilizar diferentes técnicas de relajación dentro de la fase de vuelta a la calma.
- Analizar nuestra dieta diaria, calcular cual es nuestro gasto calórico y valorar si nuestra dieta es adecuada y cómo podemos corregir nuestros hábitos alimenticios.
- Aprender nociones básicas sobre primeros auxilios, en especial sobre las técnicas de reanimación cardiopulmonar.
- Analizar y conocer la estructura de los deportes, así como las diferentes clasificaciones y modelos deportivos.
- Participar y organizar un campeonato deportivo (batajes, puntuación... ) con interés y jugando limpio.
- Elaborar una composición coreográfica utilizando música, e x p r e s i ó n , e s c e n o g r a f í a ...
- Participar en la organización de una actividad en el medio natural.
- Cumplir normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, zapatillas atadas durante la práctica... )
- Colaborar con los compañeros en las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Mostrar respeto hacia el profesor, los compañeros y el material utilizado.
- Asistencia regular a las clases y participación activa en éstas.

## **12.8. Evaluación inicial.**

### **12.8.1. EVALUACIÓN INICIAL 1º ESO.**

#### **Realización de un test de conocimientos inicial:**

1. ¿Qué es el calentamiento? ¿Para qué sirve?
2. Cita una de las partes del calentamiento y pon un ejemplo de un ejercicio que se realice en ella.
3. ¿Es importante hacer ejercicio y llevar una buena dieta alimenticia? ¿Por qué? Indica 3 beneficios que nos aporta la práctica de actividad física regular.
4. ¿Qué es la condición física?
5. Define estos términos: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
6. Diferencia entre lanzamiento y recepción.
7. ¿Qué es el Datchball?
8. ¿Qué es el Voleyball? ¿Qué es el Bádminton? ¿Qué es el Balonmano? Explica todo lo que sepas: Definición, cuántos equipos juegan, cuantos jugadores, etc.
9. Nombra todas las pruebas atléticas que se relacionen con la disciplina de carrera.
10. ¿Qué tipo de actividades se realizan en el medio natural? Nombra al menos 4 actividades y describe sus características.
11. ¿Qué es la educación física? ¿Para qué sirve? ¿Es lo mismo educación física que gimnasia?

#### **Realización de una batería de test de aptitud física y registro de los resultados de los mismos:**

1. Test de Cooper. Carrera continua a un ritmo estable durante 12 minutos. Registro de la distancia recorrida para la medición de la resistencia (potencia aeróbica).
2. Test de abdominales en un minuto. Registro del nº de abdominales para la medición de la fuerza de la musculatura abdominal (core).
3. Test de salto horizontal. Registro de la distancia de salto desde parados para la medición de la fuerza del tren inferior (piernas).
4. Test de carrera de 50 metros lisos. Registro del tiempo en el desplazamiento mediante carrera en 50 metros para la medición de la velocidad.
5. Test de flexión anterior de tronco o sit and reach. Registro de la distancia al empujar un borrador en banco sueco hacia delante con una posición de flexión de tronco sentados para la medición de la flexibilidad o amplitud de movimiento.

### **12.8.2. EVALUACIÓN INICIAL 2º ESO.**

#### **Realización de un test de conocimientos inicial:**

1. ¿Qué es el calentamiento? ¿Para qué sirve?
2. Cita una de las partes del calentamiento y pon un ejemplo de un ejercicio que se realice en ella.
3. Define estos términos: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
4. ¿Qué es la condición física?
5. Cita todos los juegos tradicionales que conozcas.
6. ¿Conoces el Acrosport? Definición.
7. ¿Qué características definen el deporte del fútbol sala? Explica todo lo que sepas.
8. ¿Qué características definen el deporte del baloncesto? Explica todo lo que sepas.
9. Nombra los saltos que componen el deporte del atletismo y explica sus características.
10. ¿Qué tipo de actividades se realizan en el medio natural? Nombra al menos 4 actividades.
11. ¿Qué es la educación física? ¿Para qué sirve? ¿Es lo mismo educación física que gimnasia?

#### **Realización de una batería de test de aptitud física y registro de los resultados de los mismos:**

1. Test de Cooper. Carrera continua a un ritmo estable durante 12 minutos. Registro de la distancia recorrida para la medición de la resistencia (potencia aeróbica).
2. Test de abdominales en un minuto. Registro del nº de abdominales para la medición de la fuerza de la musculatura abdominal (core).
3. Test de salto horizontal. Registro de la distancia de salto desde parados para la medición de la fuerza del tren inferior (piernas).
4. Test de carrera de 50 metros lisos. Registro del tiempo en el desplazamiento mediante carrera en 50 metros para la medición de la velocidad.
5. Test de flexión anterior de tronco o "sit and reach". Registro de la distancia al empujar un borrador en banco sueco hacia delante con una posición de flexión de tronco sentados para la medición de la flexibilidad o amplitud de movimiento.

### **12.8.3. EVALUACIÓN INICIAL 3º ESO.**

#### **Realización de un test de conocimientos inicial:**

1. ¿Qué es un calentamiento general y qué partes tiene? Define calentamiento específico.  
¿Para qué sirve el calentamiento específico?
2. Define resistencia y nombra 3 métodos de entrenamiento para su mejora.
3. ¿Qué es el ultimate? Nombra 3 características del mismo.
4. Cita todos los juegos alternativos que conozcas.
5. ¿Conoces el colpbol? .
6. ¿Qué características definen el deporte del voleibol? Explica todo lo que sepas.
7. ¿Qué características definen el deporte del baloncesto? Explica todo lo que sepas.
8. Explica brevemente las reglas del pádel.
9. ¿Has hecho alguna vez orientación? Explica brevemente cómo te orientarías sin tener un mapa o una brújula.
10. ¿Cuáles son los principales macronutrientes que componen los alimentos?

#### **Realización de una batería de test de aptitud física y registro de los resultados de los mismos:**

1. Test de Cooper. Carrera continua a un ritmo estable durante 12 minutos. Registro de la distancia recorrida para la medición de la resistencia (potencia aeróbica).
2. Test de abdominales en un minuto. Registro del nº de abdominales para la medición de la fuerza de la musculatura abdominal (core).
3. Test de salto horizontal. Registro de la distancia de salto desde parados para la medición de la fuerza del tren inferior (piernas).
4. Test de carrera de 50 metros lisos. Registro del tiempo en el desplazamiento mediante carrera en 50 metros para la medición de la velocidad.
5. Test de flexión anterior de tronco o sit and reach. Registro de la distancia al empujar un borrador en banco sueco hacia delante con una posición de flexión de tronco sentados para la medición de la flexibilidad o amplitud de movimiento.

#### **12.8.4. EVALUACIÓN INICIAL 4º ESO.**

##### **Realización de un test de conocimientos inicial:**

1. Define calentamiento específico. Explica brevemente un ejercicio de calentamiento específico que utilizarías para voleibol (con balón).
2. Define fuerza y explica 2 ejercicios para su mejora con la ayuda de un fitball o balón gigante de pilates.
3. ¿Qué es el kinball? Nombra 3 características del mismo.
4. Cita todos los juegos alternativos que conozcas.
5. ¿Conoces el touchball? .
6. Explica la dinámica de una jugada en voleibol tras el saque y cómo se desarrolla un ataque del equipo contrario.
7. ¿Qué características definen el deporte del bádminton? Explica todo lo que sepas.
8. Pon un ejemplo de dieta saludable para un día (desayuno, comida y cena).
9. ¿Has hecho alguna vez una carrera de orientación? Explica brevemente cómo te orientarías con un mapa y una brújula para ir de un punto a otro.
10. ¿Cuáles son los principales macronutrientes que componen los alimentos?

##### **Realización de una batería de test de aptitud física y registro de los resultados de los mismos:**

1. Test de Cooper. Carrera continua a un ritmo estable durante 12 minutos. Registro de la distancia recorrida para la medición de la resistencia (potencia aeróbica).
2. Test de abdominales en un minuto. Registro del nº de abdominales para la medición de la fuerza de la musculatura abdominal (core).
3. Test de salto horizontal. Registro de la distancia de salto desde parados para la medición de la fuerza del tren inferior (piernas).
4. Test de carrera de 50 metros lisos. Registro del tiempo en el desplazamiento mediante carrera en 50 metros para la medición de la velocidad.
5. Test de flexión anterior de tronco o "sit and reach". Registro de la distancia al empujar un borrador en banco sueco hacia delante con una posición de flexión de tronco sentados para la medición de la flexibilidad o amplitud de movimiento.

### **12.8.5. EVALUACIÓN INICIAL 1º BACHILLERATO.**

#### **Realización de un test de conocimientos inicial:**

1. Define las 4 capacidades físicas básicas y un método de entrenamiento de cada una de ellas.
2. Nutrición. ¿Cuáles son los principales macronutrientes? Qué % de cada uno deberíamos ingerir en nuestra dieta para que nuestra alimentación sea equilibrada?.
3. ¿Qué son los primeros auxilios? Nombra 5 actuaciones en accidentes.
4. Cita un deporte alternativo que conozcas y explica brevemente en qué consiste..
5. ¿Qué sabes del deporte del voleibol? Posiciones, puntuación, etc.
6. Explica la dinámica de una jugada en voleibol tras el saque y cómo se desarrolla un ataque del equipo contrario.
7. ¿Qué características definen el deporte del pádel? Explica todo lo que sepas.
8. ¿Qué características definen el deporte del bádminton? Explica todo lo que sepas.
9. Pon un ejemplo de dieta saludable para un día (desayuno, comida y cena).
10. ¿Has hecho alguna vez una carrera de orientación? Explica brevemente cómo te orientarías con un mapa y una brújula para ir de un punto a otro.

#### **Realización de una batería de test de aptitud física y registro de los resultados de los mismos:**

1. Test de Cooper. Carrera continua a un ritmo estable durante 12 minutos. Registro de la distancia recorrida para la medición de la resistencia (potencia aeróbica).
2. Test de abdominales en un minuto. Registro del nº de abdominales para la medición de la fuerza de la musculatura abdominal (core).
3. Test de salto horizontal. Registro de la distancia de salto desde parados para la medición de la fuerza del tren inferior (piernas).
4. Test de carrera de 50 metros lisos. Registro del tiempo en el desplazamiento mediante carrera en 50 metros para la medición de la velocidad.
5. Test de flexión anterior de tronco "sit and reach" Registro de la distancia al empujar un borrador en banco sueco hacia delante con una posición de flexión de tronco sentados para la medición de la flexibilidad o amplitud de movimiento.



### **13. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA. PLAN DE LECTURA Y DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA.**

Las actividades que se ponen en marcha para desarrollar la competencia lectora y la comprensión oral y escrita son las siguientes:

- En las clases de educación física para mejorar la comprensión y la expresión de los/as alumnos/as leen en voz alta, elaboran mapas conceptuales, les aclaramos los términos específicos de la materia, presentamos esquemas, gráficos, tablas y cuadros para que los interpreten, redactan las actividades del cuaderno y se pregunta en clase para que contesten oralmente.
- Para fomentar el hábito lector de los/as alumnos/as: En la realización de las actividades del cuaderno es necesaria la búsqueda de información deportiva en los periódicos y revistas de ámbito deportivo.
- A nivel conceptual y en base al acuerdo tomado en reunión de CCP de del curso 2018/19, y como forma directa de contribución a la competencia clave – competencia lingüística, se decidió descontar como máximo un punto en los trabajos / exámenes elaborados por el alumno. *Se descontará 0,1 por cada error ortográfico, poniendo especial énfasis en el vocabulario propio de la materia.* El alumno podrá recuperarlo, punto negativo, con la realización de un trabajo ortográfico encomendado por el profesor, escritura repetitiva de manera correcta del fallo ortográfico cometido.

### **14. MEDIDAS NECESARIAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO (TAC).**

Desde el Departamento de Educación Física estamos muy implicados en la utilización de las nuevas tecnologías por ser un medio facilitador de la labor docente. El empleo de estos medios ahorra tiempo, facilita la comunicación y convierte los trabajos o las presentaciones en herramientas incluso de aprendizaje para la vida real.

La propuesta para la mejora en la utilización y uso de estas herramientas de información y comunicación impregnará la asignatura al completo. Por esto utilizaremos las siguientes aplicaciones y herramientas para mejorar y agilizar la adquisición de aprendizajes y hábitos, además de la realización de tareas por parte del alumnado:

1. Google Classroom.
2. Aplicación **Strava** como medio de promoción de la salud en su tercer tiempo pedagógico.
3. Plickers como medio para los exámenes orales.

## 15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.

### 15.1. Generalidades.

En primer lugar, comentar que según **Guardia Martínez (2002)**, el actual sistema educativo se apoya en los principios de flexibilidad, apertura y adaptabilidad, por lo que se hace posible que en la escuela se pueda dar respuesta a la diversidad de necesidades educativas de los/as alumnos/as y se adecuen los diferentes elementos del currículum, con el objetivo de que los discentes alcancen los objetivos (de etapa y de materia) y competencias planteadas de acuerdo con sus posibilidades.

Así, y haciendo referencia a la reciente **Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva**, se establecen una serie de ACTUACIONES GENERALES DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA, en el propio centro y aula con carácter ordinario y dirigidas a todo el alumnado, a un grupo o a un alumno, debiéndose reflejar en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Así, en su capítulo II y III establece la determinación de “**necesidad específica de apoyo educativo**” (NEAE) a través de una evaluación psicopedagógica previa, además del procedimiento para la solicitud y autorización y posterior implementación de ACTUACIONES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA, incluyéndose aquí las **ADAPTACIONES CURRICULARES** oportunas (ya sea adaptación significativa, adaptaciones de acceso, flexibilizaciones o permanencia extraordinaria, aceleración parcial del currículum u otro tipo de actuaciones). Para esto debemos tomar como referencia la situación del curso anterior y la **evaluación inicial**, además del **informe psicopedagógico**. *No obstante y a modo informativo, comentar que en el curso al cual va dirigida mi Programación de Aula **NO HAY ALUMNOS/AS** que requieran adaptaciones curriculares significativas.*

En el caso de que tuviésemos que diseñar una adaptación curricular significativa, nos guiaríamos por dicha **Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte**. Todo este diseño se haría de forma coordinada con el EOE (Equipo de Orientación Educativa), identificando exactamente las medidas de atención a la diversidad que se deban aplicar, considerando previamente al menos los siguientes aspectos (*Polo, I. y Puertas, G. (2017). Guía para la elaboración de una programación didáctica en las Etapas de Educación Primaria y Secundaria. Revista de la Inspección Educativa*, nº 27):

- a) Informe individual aportado por el profesorado del curso o etapa anterior (tercer ciclo de Primaria).
- b) Informe del EOE (Equipo de Orientación Educativa).
- c) Información recabada por mi parte durante el inicio del curso.

### **15.2. Atención a la diversidad del grupo / clase.**

En principio se detallan una serie de **ADAPTACIONES GENERALES** para alumnos/as que por diversas causas no puedan realizar actividad física durante uno o varios días. Así, las medidas que se adoptarán serán:

1. Informar al alumno/a de qué es lo que se va a hacer cuando esto ocurra (todas estas medidas se dejan claras al inicio de curso).
2. En primer lugar, analizar la situación, ya que las medidas no serán iguales en función de:
  - a. Motivación/interés del alumno/a (chico/a motivado/a o no).
  - b. Tipo de lesión.
    - chico/a con lesión en el brazo (podrá hacer muchas de las actividades: árbitro, material, etc.).
    - chico/a mareado/a, con dolor de cabeza, chicas con menstruación, etc. (podrá hacer poco, por lo que será recomendable darle trabajo alternativo para casa o trabajo relacionado con la sesión).
3. Si puede realizar trabajo alternativo motivado adaptado a su problema, se le deberá dar un programa individual adaptado o realizar la sesión normal adaptándola.
4. Trabajo alternativo teórico en relación al contenido impartido en la sesión para hacer en casa o durante la clase. Podría ser el análisis de algún tipo de situación en la sesión, o de algún/os compañero/os, por ejemplo:
  - a. Trabajo relacionado con la sesión.
  - b. Trabajos de análisis (de comportamiento, de participación, etc.).
  - c. Transcripción de sesión a una plantilla-modelo de sesión.
  - d. Actividades incluidas en las fichas de E.F. entregadas al grupo.
5. Asumir funciones de árbitro-juez.
6. Ayudar a la puesta y recogida de material.
7. Ayudante del profesor en sesiones de juegos y deportes, asumiendo roles de informador, aportando feedback, etc.
8. Realizar ayudas en actividades o tareas que lo requieran, por ejemplo en las sesiones de acrosport.
9. Asumir funciones de profesor/a durante el calentamiento y vuelta a la calma.
10. En el caso de que se prevea un mayor tiempo de exención se le asignará funciones de profesor/a para que desarrolle e imparta alguna sesión o sesiones.

A continuación, destacar que de forma **NO SIGNIFICATIVA** (como se comentó anteriormente), concretando en el alumnado con necesidad de **ADAPTACIÓN CURRICULAR** (no significativa) de mi

grupo, recordar que hay un **alumno** con **asma**. Así, a lo largo del curso las pautas o medidas de intervención con los mismos serán:

En este caso, **alumno/a con asma (situación que me encuentro con otros/as alumnos/as de otros grupos-aula)**, Siendo la misma una enfermedad del *sistema respiratorio* caracterizada por ataque de disnea (dificultad para respirar) debida a un espasmo (contracción involuntaria) de los bronquios, las medidas o pautas a tener en cuenta y las adaptaciones curriculares serán:

➤ **A nivel preventivo:**

- ✓ Evitar realizar actividad física si el asma no está controlada o si se está padeciendo alguna infección respiratoria, pitos o tos.
- ✓ Evitar ambientes fríos y secos, contaminados y con humo (intentar utilizar mascarilla), así como cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Evitar realizar una actividad física muy intensa y de mucha duración (continua).
- ✓ Asegurarnos que tome la medicación antes de cualquier actividad física si así lo prescribe su médico (30 min. antes) y que lleve consigo siempre la medicación broncodilatadora.
- ✓ Asegurar que realice un calentamiento prolongado y progresivo, realizando ejercicio físico moderado (aeróbico) y a intervalos de menos de 5 minutos.
- ✓ Que su respiración sea lenta y por la nariz (para reducir su hiperventilación) y que realice ejercicios respiratorios que dilaten, extiendan y movilicen el tórax.

➤ **A nivel específico:**

- ✓ En caso de crisis, para la actividad, actuar con calma y no agobiar. Relajar y tranquilizar al alumno y acompañarlo a un sitio tranquilo.
- ✓ Que se tome su medicación (broncodilatador) y que beba agua.
- ✓ Que realice una respiración controlada y que realice ejercicios de relajación.
- ✓ Si se conoce el factor ambiental que desencadenó el ataque, apartarlo del mismo.
- ✓ Si se supera la crisis se podrá continuar con la actividad (si así lo indicara su médico), y si no superara la crisis y fracasan las medidas anteriores, será necesaria atención médica inmediata.

**ADAPTACIONES CURRICULARES (además de todas las medidas preventivas comentadas anteriormente):**

- Adaptar las actividades de las diferentes sesiones a las características prescritas para este tipo de alumnos (plantear situaciones modificadas). Controlar la intensidad de ejecución de su actividad y que la realice de manera intermitente.
- Adecuarnos a las diferencias y peculiaridades del alumno.

- Atender a su ritmo individual en cuanto a volumen e intensidad en el esfuerzo y las actividades físicas que realice.
- Considerar su progreso, y no basarnos solo en sus resultados, utilizando refuerzos positivos.
- Mantener lo más limpio de polvo el gimnasio, a fin de evitar que se desencadene una reacción alérgica.
- Favorecer hábitos, tanto antes como después de la actividad, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento correcto, técnicas de respiración y relajación, etc., hábitos fundamentales también para todos los/as alumnos/as.

## 16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

En primer lugar destacar que a la hora de plantear este tipo de actividades debemos seguir los pasos legales y organizativos en lo que concierne a la planificación, programación y desarrollo de cualquier actividad. Es decir, deben estar **incluidas** en el **Plan de Centro** y aprobadas por el **Consejo Escolar**.

Igualmente, comentar que en este apartado se hace necesario citar la normativa referente a dichas actividades, la **ORDEN ECD/489**, **ORDEN ECD/494** y la **ORDEN de 18 de mayo de 2015**, de la **Consejería de Educación, Universidad, Cultura y Deporte** por la que se aprueban las **Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón**, en el que se especifica que las **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACE)** facilitarán también el desarrollo de las **competencias clave** y que dentro de la **PD** de cada curso escolar se deben incluir las **ACE** programadas por cada departamento de acuerdo con el Programa Anual de **ACE** establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación del alumnado.

De un modo más práctico, las **ACE** que se van a realizar a lo largo del curso, se plantean a continuación en la siguiente tabla:

TRIMESTRE	ACTIVIDAD	CURSO	LUGAR	TIPO (C o E)	EDUCACIÓN EN VALORES
I	Taller de Primeros Auxilios	ESO y BACH	IES Sierra de la Virgen	C	SALUD Y VIDA ACTIVA
II	Semana Blanca en Inglés (en colaboración con Departamento de Inglés)	1º, 2º y 3º ESO	Estación de esquí del Pirineo Aragonés (aún por determinar)	E	SALUD Y VIDA ACTIVA IGUALDAD EMPREDIMIENTO
II	Taller de defensa personal	1º, 2º BACH	IES Sierra de la Virgen o Gimnasio Municipal	C	SALUD Y VIDA ACTIVA EMPREDIMIENTO IGUALDAD



III	Actividad Multiaventura en Calcena (dos días)	2º y 3º ESO	Calcena. Alojamiento en Albergue Municipal de Calcena	E	SALUD Y VIDA ACTIVA EMPREDIMIENTO IGUALDAD EDUCACION VIAL
-----	---	-------------	--	---	--

III	Actividad Multiaventura en Tossa de Mar, actividades náuticas y bautismo buceo, 3 días (en colaboración con el Departamento de Ciencias Naturales)	1º BACH	Tossa de Mar	E	SALUD Y VIDA ACTIVA EMPREDIMIENTO IGUALDAD EDUCACION VIAL
-----	--	---------	--------------	---	--