



**I.E.S. TORRE ALMENDRA**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**  
**CURSO 2019-2020**

<b>ÍNDICE</b>	<b>PÁG</b>
1. INTRODUCCIÓN 1.1. Justificación. 1.2. Contextualización legal.	4
2. CONTEXTO.. 2.1. Entorno del centro. 2.2. Características del centro. 2.3. Departamento de Educación Física. 2.4. Alumnado.	8
3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPT CLAVE.	13
4. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	25
5. 1º ESO. 5.1. Contenidos 1º de eso. 5.2. Criterios de evaluación y competencias clave.	29
6. 2º ESO 6.1. Contenidos 2º de eso. 6.2. Criterios de evaluación y competencias clave.	31
7. 3º ESO 7.1. Contenidos 3º de eso. 7.2. Criterios de evaluación y competencias clave.	33
8. 4º ESO. 7.1. Contenidos 4º de eso. 7.2. Criterios de evaluación y competencias clave.	35
9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CICLO.	37
10. VALORES A TRABAJAR A TRAVÉS DE LA ASIGNATURA.	43
11. METODOLOGÍA. 11.1. Utilización de las TIC. 11.2. Actividades para el trabajo de la lectura, la expresión escrita,oral. 11.3. Trabajos interdisciplinares. 11.4. Aspectos metodológicos específicos de la materia.	44

12. EVALUACIÓN. 12.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación. 12.2. Criterios de calificación.	51
13. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. 13.1. Programa de recuperación de pendientes 13.2. Programa de refuerzo para el alumnado repetidor. 13.3. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. 13.4. 2º, 3º PMAR.	56
14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.	61
15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	62
16 . MECANISMOS DE AUTOEVALUACIÓN Y REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN. 16.1. Autoevaluación por parte del alumnado del proceso de enseñanza aprendizaje. 16.2. Autoevaluación por parte del profesorado del proceso de enseñanza. 16.3. Autoevaluación del grado de desarrollo de la programación didáctica.	64
17. ANEXOS. 18.1. Instrumentos de evaluación y criterios de calificación del departamento. 18.2. Rúbricas.	66
18. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS. 17.1. Unidades didácticas primer ciclo. 17.2. Unidades didácticas segundo ciclo.	85

## 1. INTRODUCCIÓN.

### 1.1. JUSTIFICACIÓN.

En nuestra sociedad se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la educación y a la cultura aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida de las personas. Por eso, se trata de enseñar a utilizar todo lo que las ciencias de la Actividad Física y el Deporte están aportando a la mejora del cuerpo humano, así como al desarrollo de las capacidades y las habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y alumnas, la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y, por último, la transmisión de actitudes, valores y normas que con referencia al cuerpo y a la conducta motriz ayudan al desarrollo de la persona.

Las distintas corrientes de pensamiento han centrado su atención en diferentes aspectos de la Educación Física. Unas hacen hincapié en el aspecto agonístico-competitivo, otras en el estético-comunicativo, otras en lo catártico y hedonista, otras en el aspecto higiénico, otras en la función de autoconocimiento. Existe una corriente de autores que sometiendo a crítica la concepción tradicional de la actividad física como generadora espontánea de valores en la persona, afirman la necesidad de estructurar adecuadamente los contenidos del área de la Educación Física para que efectivamente sea transmisora de valores positivos. En este sentido, Le Boulch afirma que: “Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”.

El proyecto que presento pretende fundamentalmente incidir en la faceta de la Educación Física como generadora de valores individuales y sociales. Consideramos que estructurando adecuadamente los contenidos, situaciones y vivencias propias de esta área se puede contribuir a educar personas libres y autónomas que a su vez estén positivamente integradas en su entorno social y medioambiental; pues como dice Seirullo Vargas: “Lo educativo de las prácticas deportivas, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera de los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino lo que realmente educa son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración”.

La metodología a utilizar para desarrollar este proyecto está en parte influida por la teoría constructivista. Según esta teoría el alumno/a se convierte en el protagonista de su enseñanza mediante la estructuración de los nuevos aprendizajes en relación con sus conocimientos previos; para poder llevar a cabo tal construcción dichos aprendizajes deben ser suficientemente significativos. También consideramos que en la transmisión de valores es importante tener en cuenta la teoría del aprendizaje social, que atribuye a la sociedad una poderosa influencia sobre el alumno/a en la asunción de valores mediante la observación e imitación de los modelos y paradigmas deportivos que presenta.

Esta programación, que pretende ser la guía de actuación del profesor en sus actividades educativas está inmersa en un marco de referencia psicopedagógico, desde el que se propone una concepción constructivista del aprendizaje escolar y de la enseñanza. Para la realización de la programación se ha tenido en cuenta las fuentes epistemológicas, psicológicas, pedagógicas y socio-culturales relacionadas con las características de nuestro alumnado y nuestra área.

## **Características de la programación de Educación Física en el primer ciclo (1.º, 2.º y 3.º de ESO)**

El primer ciclo de la Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12, 13 y 14 años, constituye un salto cualitativo importante entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantean dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los videojuegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motriz, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

Las actividades que promueve esta programación pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos en una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas. Las sesiones de clase se centran en el alumno, se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las actuaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las sesiones de clase del área de Educación Física suponen un intento de respetar el proceso de aprendizaje de cada alumno y una incitación a la participación. También suponen que el alumno se encuentre a gusto realizando las propuestas que desarrolla en nuestras clases cuando la exigencia motriz se adapta a sus posibilidades, facilitando de esta manera su integración en el grupo de clase y, a la vez, la aceptación de los diferentes niveles motrices que se dan en las edades puberales, relacionados en la mayoría de los casos más con la edad biológica de los alumnos que con su edad cronológica.

Las tareas colectivas, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la autoevaluación y la enseñanza recíproca constituyen situaciones habituales en nuestras clases. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, aunque pueden facilitar la adquisición de una competencia motriz suficiente para otros aprendizajes significativos y participativos.

## **Características de la programación de Educación Física en el segundo ciclo (4º de ESO)**

El segundo ciclo de la Educación Secundaria se centra en el alumnado de 15 y 16 años. Esta etapa formativa coincide con la plena adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Las actividades que se desarrollan en el área de Educación Física para estas edades están planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Se pretende, por tanto, incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto; ahora, en estas edades, comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crear hipótesis y razonar a partir de ellas, y luego confrontar las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder utilizar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá

solucionar los problemas que nosotros planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos este proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal. Al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física y en muchos casos les crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejo con su cuerpo y sus movimientos.

Con una metodología adaptada y pensada en las características individuales de cada alumno se puede contribuir a que estos superen sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal aumentando, en definitiva, su autoestima.

Muchas de las actividades que se desarrollan en las clases de Educación Física están enfocadas al trabajo en grupo, lo que fomenta el acercamiento entre el alumnado y teje una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

Lejos queda la concepción educativa basada en el “conductismo”, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar a un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy en día, con la concepción educativa basada en el “constructivismo”, somos conscientes de que el conocimiento debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos. De esta manera, los profesores nos convertimos en guías del proceso de enseñanza-aprendizaje dotando a nuestros alumnos de estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos.

## 1.2. CONTEXTUALIZACIÓN LEGAL.

- ♣ LEY Orgánica 8/2013,(LOMCE) de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (Texto consolidado, 10-12-2016).
- ♣ LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Texto consolidado, 2015)
- ♣ REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30-07-2016).
- ♣ REAL DECRETO 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).
- ♣ ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).
- ♣ DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).

- ♠ ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- ♠ ORDEN de 12 de diciembre de 2012, por la que se modifica la de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía (BOJA 21-01-2013).
- ♠ REAL DECRETO 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones (BOE 30-07-2011).
- ♠ INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- ♠ ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016).

## 2. CONTEXTO.

Nuestra programación no tiene finalidad por sí misma. Debemos de entenderla dentro de un contexto tanto físico como social en el cuál se enclavan todas las raíces de nuestra labor y que entramos a desarrollar a continuación. Las características contextuales del centro se proponen en el proyecto educativo, pero es tarea del departamento de Educación Física, exponer aquellas que condicionarán nuestro currículo de E.F.

### 2.1. ENTORNO DEL CENTRO.

El centro se encuentra situado en un pueblo de unos 79.000 habitantes de la Costa del Sol, cerca de la playa, parques, senderos, y cerca del entorno natural.

Desde el punto de vista económico, la población del municipio, en su mayoría pertenecen al sector servicios y tanto las madres como los padres, trabajan por lo que el poder adquisitivo es medio.

Existe un alto porcentaje de alumnos y alumnas extranjeros, sobre todo de familias procedentes del norte y este de Europa, los cuales suelen presentar problemas con el idioma. Hay también un buen número de alumnado magrebí, pero estos no presentan problemas de idioma ya que en su mayoría llevan muchos años en España.

### 2.2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.



Se trata de un centro de doce años de antigüedad y que por la tanto se ajusta a las normas propuestas en el R.D.1004/1991 (en la fecha de construcción era la norma en vigor), cumple los requisitos mínimos de los Centros Educativos no universitarios.

El centro pertenece al proyecto de centros **TIC**, contando con aulas específicas para tal uso y ordenadores en las aulas a razón de uno por cada dos alumnos. Funciona el grupo de **trabajo fomento a la lectura** y biblioteca para fomentar la utilización de la biblioteca como espacio educativo y de estudio, con préstamos de libros a los alumnos a través del programa Abies, el Proyecto escolar **Recapacicla** (para el uso sostenible de los residuos y reciclaje), y **Educación para la paz**.

#### DATOS TÉCNICOS DEL CENTRO:

##### Niveles de enseñanza que se imparten:

- **Número de unidades:** 17 (5 primeros de ESO, 5 segundos, 4 terceros de ESO y 3 cuartos de ESO). Y 2 GRUPOS FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA.
- **Número total de alumnos:** aproximadamente 539 alumnos y alumnas.
- **Número de alumnos por grupo:** los grupos serán de 30 **alumnos** aproximadamente.
- **Número de sesiones de E.F. semanal por grupo:** **dos horas** semanales.
- **Número de sesiones anual por grupo:** = **66 sesiones**.
- **Duración de la sesión:** 60 minutos.

### 2.3. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Para este curso 2019/2020 el Departamento de Educación Física del I.E.S. Torre Almenara cuenta con el trabajo de:

- **D. Enrique Manuel Romero Santiago (Jefe de departamento)** que se encargará de impartir EF en los grupos: 1ºESO-A, 1ºESO-B, 1ºESO-C, 1ºESO-D, 1ºESO-E, 2ºESO-D, 2ºESO-E, 4ºESO-A, 4ºESO-C.
- **D. David Morales de la Rosa (Director)**, que llevará la EF en los grupos de: 3ºESO-A, 3ºESO-B, 3ºESO-C, 3ºESO-D.
- **D. Javier Chicharro Lázaro (Jefe de estudios)** que llevará la EF en los grupos de: 2ºESO-A, 2ºESO-B, 2ºESO C, 4ºESO-B.

El claustro del IES Torre Almenara está compuesto por 44 profesores y profesoras. Nuestro departamento pertenece al Área Artística junto con música y EPV.

En cuanto a instalaciones deportivas, nuestro departamento dispone de un pabellón polideportivo con dos canastas y espalderas, y dos pistas deportivas (una de baloncesto y otra de fútbol sala multideportiva con cuatro canastas y dos porterías) en el exterior.

**Materiales:** En cuanto a los medios materiales el centro está dotado del suficiente como para plantear un currículo variado, aunque se comprarán algunas cosas para mejorarlo. Hay balones de distintos deportes, picas, aros, pelotas de rítmica, balones medicinales, raquetas de bádminton, de shuttleball, de tenis de mesa, cuerdas, colchonetas finas y gordas, vallas de atletismo, brújulas, bancos suecos, freesbes, recursos audiovisuales (Danzas del mundo, Batuka 2015, dvds contenidos, equipo de música, documentos flash sobre deportes, programas de ordenador interactivos..), bibliografía variada, libros de texto de la mayoría de las editoriales.\* (*INVENTARIO ANEXO*).

El enfoque general del currículo para el área de Educación física vendrá propuesto en el Proyecto Curricular de Centro (**PCC**). En líneas generales se caracteriza por la variedad en la selección y trabajo de los contenidos. Se le da más importancia a los aspectos relacionados con la vivencia y variedad que a los aspectos relacionados con la mejora y perfección. Primarán los aspectos lúdicos y recreativos más que los competitivos. Los valores morales y sociales siempre serán un referente en el trabajo de cualquier contenido. En definitiva, los alumnos y alumnas cuando finalicen la ESO, deben estar capacitados y motivados para realizar actividad física saludable en su tiempo libre, con variabilidad en la práctica, que tengan la posibilidad de realizar todo tipo de actividad física.

En relación a las instalaciones destacan por su uso en educación física: es un centro TIC, consta de biblioteca, sala de audiovisuales, aula de informática específica y salón de usos múltiples. Este curso estarán en las actividades extracurriculares baloncesto y taekwondo.

#### **Decisiones generales del Proyecto Curricular de Centro que afectan al área de E.F.:**

El PEC del centro recoge varios fines educativos perseguidos por el mismo, así como sus principales reglas de identidad, basadas en la responsabilidad del alumnado, en el cuidado del centro y sus componentes, en la convivencia y el respeto de las normas, en educar en el desarrollo de las

actividades culturales y deportivas y en educar en pro de una alimentación sana y equilibrada. Asimismo, se plantea la biblioteca como un espacio cultural de encuentro, con un grupo de trabajo para el fomento a la lectura coordinado por el departamento de lengua y literatura.

El PCC da continuidad y afianza tanto los fines como las señas de identidad del PEC, recogiendo en el mismo la atención a la diversidad de los alumnos y el tratamiento de sus necesidades específicas de apoyo educativo. En este caso, se establece que será el Departamento de Orientación o Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica (ETCP) quien fije las pautas, enviando a los alumnos que así lo necesiten a actividades de refuerzo fuera del aula normal, realizando adaptaciones significativas, en los objetivos a conseguir y en los criterios de evaluación y calificación, no significativas o de acceso al currículum.

El **Reglamento de Régimen Interno** establece una serie de pautas que afectan a nuestra asignatura ya que los alumnos/as no pueden salir del recinto durante los recreos, lo que es aprovechable desde nuestro punto de vista, ya que aumenta las posibilidades de práctica de los chavales durante los mismos, pudiéndose organizar actividades deportivas en los recreos, coordinadas por el departamento que nos concierne y organizadas por los cursos superiores.

## 2.4. ALUMNADO.



### 2.4.1. Características generales relacionadas con el desarrollo.

Haciendo referencia al **desarrollo evolutivo** de los alumnos en este nivel, voy a destacar 4 ámbitos:

- ✚ En cuanto al área biológica:
  - ❖ Los alumnos continúan con los cambios fisiológicos.
  - ❖ Su altura alcanza en la mayoría de los casos su límite.
  - ❖ Su fuerza relativa está en regresión.
  - ❖ Aumenta su capacidad de trabajo aeróbico.
- ✚ Con relación al área cognitiva:
  - ❖ El alumno ve aumentada su capacidad de elaboración y comprensión de conceptos.
  - ❖ Están capacitados para realizar un análisis de sus propios sentimientos.
  - ❖ Se incrementa su capacidad intelectual.
- ✚ En el área afectiva/social:
  - ❖ Se produce un paso del gregarismo a la conducta más individual y autónoma.
  - ❖ Hay atracción emocional y sexual.
  - ❖ Se presenta un rechazo por el mundo adulto.
  - ❖ Surge la necesidad de autorrealización.
- ✚ En el área motriz:
  - ❖ Se aumenta la capacidad de rendimiento.
  - ❖ Se supera el desajuste corporal y por ello se mejora la coordinación.
  - ❖ El alumno está suficientemente capacitado para realizar gestos técnicamente complejos.

No obstante, necesitamos información específica sobre los alumnos a los que vamos a impartir clase, y tendré que comprobar la **situación de partida** del alumnado al principio del curso. Trataré de **analizar algunos aspectos de interés**:

- Nivel de condición física.

- Posibles enfermedades y alergias.
- Habilidades y destrezas.
- Historial deportivo y actividades extraescolares.
- Conocimientos deportivos.
- Intereses y gustos deportivos.

En este *proyecto curricular* tratamos de desarrollar, desde nuestra área de la educación física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación comprometida con los valores. El proyecto se compromete a ayudar a los púberes, en este su paso a la edad adulta, a pensar, a crear, a asumir responsabilidades, a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios; en definitiva, a ser realmente libres porque han podido elegir con el conocimiento y los recursos suficientes para afrontar esa elección. Es evidente que esto no es posible solamente desde una área ni en un sólo ciclo, pero el granito de arena que podamos poner no vamos a dejar de ponerlo.

### **Características de la programación de Educación Física en el primer ciclo (1.º, 2.º y 3.º de ESO)**

El primer ciclo de la Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12, 13 y 14 años, constituye un salto cualitativo importante entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantean dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los videojuegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motor, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

Las actividades que promueve esta programación pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos en una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas. Las sesiones de clase se centran en el alumno, se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las actuaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las sesiones de clase del área de Educación Física suponen un intento de respetar el proceso de aprendizaje de cada alumno y una incitación a la participación. También suponen que el alumno se encuentre a gusto realizando las propuestas que desarrolla en nuestras clases cuando la exigencia motriz se adapta a sus posibilidades, facilitando de esta manera su integración en el grupo de clase y, a la vez, la aceptación de los diferentes niveles motrices que se dan en las edades puberales, relacionados en la mayoría de los casos más con la edad biológica de los alumnos que con su edad cronológica.

Las tareas colectivas, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la autoevaluación y la enseñanza recíproca constituyen situaciones habituales en nuestras clases. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, aunque pueden facilitar la adquisición de una competencia motriz suficiente para otros aprendizajes significativos y participativos.

## **Características de la programación de Educación Física en el segundo ciclo (4º. de ESO)**

El segundo ciclo de la Educación Secundaria se centra en el alumnado de 15 y 16 años. Esta etapa formativa coincide con la plena adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Las actividades que se desarrollan en el área de Educación Física para estas edades están planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Se pretende, por tanto, incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto; ahora, en estas edades, comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crear hipótesis y razonar a partir de ellas, y luego confrontar las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder utilizar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos este proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal. Al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física y en muchos casos les crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejo con su cuerpo y sus movimientos.

Con una metodología adaptada y pensada en las características individuales de cada alumno se puede contribuir a que estos superen sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal aumentando, en definitiva, su autoestima.

Muchas de las actividades que se desarrollan en las clases de Educación Física están enfocadas al trabajo en grupo, lo que fomenta el acercamiento entre el alumnado y teje una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

Lejos queda la concepción educativa basada en el “conductismo”, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar a un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy en día, con la concepción educativa basada en el “constructivismo”, somos conscientes de que el conocimiento debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos. De esta manera, los profesores nos convertimos en guías del proceso de enseñanza-aprendizaje dotando a nuestros alumnos de estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos.

### 3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad. La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia. El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Se entiende por competencias básicas o clave el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuados al contexto que todo el alumno/a que cursa estas etapas educativas debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa y la integración social. Esta programación, de acuerdo con lo recogido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, contribuye al desarrollo de las siguientes siete competencias clave:

- a) Comunicación lingüística (CCL).
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- c) Competencia digital (CD).
- d) Aprender a aprender (CAA).
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC).
- f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- g) Conciencia y expresión culturales (CEC).

Según las fuentes legales mencionadas anteriormente, la materia de la Educación Física en esta etapa contribuye a la consecución de todas las competencias clave.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencias sociales y cívicas**. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de **sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la **conciencia y expresión culturales**. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales,

las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para **aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la **comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Además desde este departamento vamos a contribuir a su desarrollo de la siguiente manera: Comprensión lectora: Lectura y resumen de los temas del libro de texto. Expresión escrita: Desarrollo de los exámenes. Comprensión y expresión oral: Dirección de un calentamiento, de una clase, de un juego, respuestas a preguntas del profesor o profesorado. Corrección ortográfica y presentación de trabajos: Seguimos las pautas elaboradas por el coordinador de área lingüística en cuanto a márgenes, corrección de ortografía y presentación de exámenes y trabajos.

Por último, nuestra materia contribuye en menor medida a la **competencia digital**, que consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Participamos en el uso de la página web del centro y la utilización de medios audiovisuales en las exposiciones orales de los trabajos por parte del alumnado.

## CONTRIBUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

<p><i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i></p>	<p>Cuidado del entorno medioambiental y de los seres vivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.</li> <li>- Comprometerse con el uso responsable de los recursos naturales para promover un desarrollo sostenible.</li> <li>- Respetar y preservar la vida de los seres vivos de su entorno.</li> <li>- Tomar conciencia de los cambios producidos por el ser humano en el entorno natural y las repercusiones para la vida futura.</li> </ul>
	<p>Vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.</li> <li>- Generar criterios personales sobre la visión social de la estética del cuerpo humano frente a su cuidado saludable.</li> </ul>
	<p>La ciencia en el día a día</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.</li> <li>- Aplicar métodos científicos rigurosos para mejorar la comprensión de la realidad circundante en distintos ámbitos (biológico, geológico, físico, químico, tecnológico, geográfico...).</li> <li>- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.</li> </ul>
	<p>Manejo de elementos matemáticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y utilizar los elementos matemáticos básicos: operaciones, magnitudes, porcentajes, proporciones, formas geométricas, criterios de medición y codificación numérica, etc.</li> <li>- Comprender e interpretar la información presentada en formato gráfico.</li> <li>- Expresarse con propiedad en el lenguaje matemático.</li> </ul>

	Razonamiento lógico y resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar la información utilizando procedimientos matemáticos.</li> <li>- Resolver problemas seleccionando los datos y las estrategias apropiadas.</li> <li>- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.</li> </ul>
<i>Comunicación lingüística</i>	Comprensión: oral y escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.</li> <li>- Mantener una actitud favorable hacia la lectura.</li> </ul>
	Expresión: oral y escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.</li> <li>- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.</li> <li>- Componer distintos tipos de textos creativamente consentido literario.</li> </ul>
	Normas de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...</li> <li>- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.</li> </ul>
	Comunicación en otras lenguas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender el contexto sociocultural de la lengua, así como su historia para un mejor uso de la misma.</li> <li>- Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos.</li> <li>- Utilizar los conocimientos sobre la lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación.</li> <li>- Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas o en asignaturas diversas.</li> </ul>

<b>Competencia digital</b>	Tecnologías de la información	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.</li> <li>- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.</li> <li>- Elaborar y publicitar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.</li> </ul>
	Comunicación audiovisual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.</li> <li>- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.</li> </ul>
	Utilización de herramientas digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.</li> <li>- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.</li> <li>- Aplicar criterios éticos en el uso de las tecnologías.</li> </ul>
<b>Conciencia y expresiones culturales</b>	Respeto por las manifestaciones culturales propias y ajenas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.</li> <li>- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.</li> <li>- Apreciar los valores culturales del patrimonio natural y de la evolución del pensamiento científico.</li> </ul>
	Expresión cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar sentimientos y emoción es mediante códigos artísticos.</li> <li>- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.</li> <li>- Elaborar trabajos y presentaciones consentido estético.</li> </ul>

<b>Competencias sociales y cívicas</b>	Educación cívica y constitucional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las actividades humanas, adquirir una idea de la realidad histórica a partir de distintas fuentes, e identificarlas implicaciones que tiene vivir en un Estado social y democrático de derecho refrendado por una constitución.</li> <li>- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.</li> </ul>
	Relación con los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.</li> <li>- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos.</li> <li>- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.</li> </ul>
	Compromiso social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores.</li> <li>- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.</li> <li>- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.</li> <li>- Involucrarse o promover acciones con un fin social.</li> </ul>
<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</b>	Autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar recursos personales apoyándose en las fortalezas propias.</li> <li>- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.</li> <li>- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.</li> <li>- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.</li> </ul>
	Liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.</li> <li>- Contagiar entusiasmo por la tarea y tener confianza en las posibilidades de alcanzar objetivos.</li> <li>- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.</li> </ul>

	Creatividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos de un tema.</li> <li>- Configurar una visión de futuro Realista y ambiciosa.</li> <li>- Encontrar posibilidades en el entorno que otros no aprecian.</li> </ul>
	Emprendimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar el uso de recursos materiales y personales para la consecución de objetivos.</li> <li>- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.</li> <li>- Asumir riesgos en el desarrollo de las tareas o los proyectos.</li> <li>- Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.</li> </ul>
<i>Aprender a aprender</i>	Perfil de aprendiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...</li> <li>- Gestionar los recursos y las motivaciones personales en favor del aprendizaje.</li> <li>- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.</li> </ul>
	Herramientas para estimular el pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar estrategias para la Mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente</li> <li>- Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión rigurosa de los contenidos.</li> </ul>
	Planificación y evaluación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificar los recursos necesarios y los pasos que se han de realizar en el proceso de aprendizaje.</li> <li>- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.</li> <li>- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.</li> <li>- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.</li> </ul>

## **EN RELACIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

### **COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.**

- Interpreta acertadamente los mensajes orales referentes a las diversas tareas motrices en las distintas fases de la sesión.
- Descodifica convenientemente los mensajes escritos empleados en los distintos soportes (papel, pantalla, pizarra) en el desarrollo de los contenidos conceptuales (sesiones teóricas, fichas de clase, hojas de tarea).
- Almacena en su acervo personal los tecnicismos propios de la EF.
- Establece relaciones comunicativas para la organización y ejecución de las tareas motrices.
- Utiliza el verbo oral para la dirección del calentamiento.
- Utiliza el verbo escrito para el desarrollo de cuestiones o tareas de índole conceptual (exámenes, fichas de clase, trabajos escritos).

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

- Se orienta espacialmente comprendiendo y utilizando los conceptos espaciales necesarios.
- Se organiza temporalmente.
- Utiliza reglas de proporcionalidad en el cálculo de la frecuencia cardíaca.
- Cuantifica adecuadamente la intensidad del esfuerzo físico.
- Organiza adecuadamente el espacio en la utilización del material didáctico.
- Utiliza el cuerpo y la actividad física como medio de comunicación en la interacción con los demás y con el medio.
- Identifica con claridad los hábitos correctos e incorrectos para el mantenimiento de la salud.
- Pone en práctica los conocimientos necesarios y desarrolla las destrezas referidas a la adquisición de hábitos saludables.
- Manifiesta un compromiso con el cuidado y mantenimiento de la propia condición física.
- Colabora con el mantenimiento de la limpieza de las instalaciones deportivas y el aula donde se imparten las clases.
- Lleva a cabo un uso responsable del medio natural en actividades físicas realizadas en la naturaleza.

### **COMPETENCIA DIGITAL.**

- Busca información significativa en soporte impreso, medios de comunicación audiovisuales e Internet sobre contenidos relacionados con la Educación Física.
- Hace uso responsable y racional de las nuevas tecnologías.
- Utiliza la plataforma digital Moodle para recopilación de información y consultas sobre la Educación Física.
- Utiliza medios de audio y multimedia para reproducir y grabar proyectos de expresión corporal.

## **COMPETENCIA SOCIAL Y CÍVICA.**

- Muestra habilidades sociales para la consecución de tareas colectivas.
- Muestra el respeto necesario aceptando las limitaciones y deficiencias de los demás, cooperando con las demás personas en igualdad de trato durante las tareas que requieren trabajo en equipo.
- Sigue normas democráticas elementales en la organización de grupos.
- Acepta y cumple las normas y reglamentos de juegos y deportes.

## **CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURAL.**

- Aprecia las diferentes manifestaciones culturales y artísticas del ámbito del movimiento (teatro, danza, musicales, deportes, etc) como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.
- Tiene actitudes de respeto, sentido estético y superación personal como actor y espectador de las elaboraciones expresivas propias y ajenas.
- Conoce distintos recursos técnicos, gestuales, mímicos, rítmicos y realiza improvisaciones.
- Expresa ideas, sentimientos, emociones, historias, mediante el mimo, la danza, o las diferentes composiciones corporales.
- Valora la interpretación grupal como experiencia gratificante y de enriquecimiento.
- Busca soluciones creativas en sus composiciones corporales evitando estereotipos o clichés.
- Evalúa de forma crítica y emite juicios elementados sobre las diferentes manifestaciones.

## **APRENDER A APRENDER.**

- Tiene curiosidad e interés por experimentar con el movimiento del cuerpo propio y el de los demás con el fin de crear composiciones originales
- Reconoce sus propias posibilidades y limitaciones en la ejecución de habilidades motrices.
- Participa activamente en los trabajos de grupo, aportando ideas en la solución de problemas.
- Despliega valores de constancia, paciencia, perseverancia, y auto-superación ante las dificultades coordinativas en el aprendizaje de los elementos técnicos deportivos.
- Acepta los errores como medio de desarrollo de habilidades y estrategias creativas.
- Propone ejercicios, juegos, o tareas en las sesiones además de las sugeridas por el profesor.

## **SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPIRITU EMPRENDEDOR.**

- Participa activamente en los trabajos de grupo, aportando ideas en la solución de problemas.
- Despliega valores de constancia, paciencia, perseverancia, y auto-superación ante las dificultades coordinativas en el aprendizaje de los elementos técnicos deportivos.
- Propone ejercicios, juegos, o tareas en las sesiones además de las sugeridas por el profesor.
- Toma decisiones responsables y fundamentadas para elegir la estrategia adecuada a la hora de resolver situaciones personales y grupales.
- Actúa de forma dialogante y flexible en situaciones problemáticas, aceptando los cambios y acercando sus posiciones a la de los demás.
- Plantea distintas alternativas creativas y hace pruebas antes de decidirse por una.
- Elabora proyectos de trabajo a pequeño, medio o largo plazo.

## **Competencias clave, Objetivos Generales de etapa y Objetivos Generales de E.F.**

**Objetivos** La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>OBJETIVOS GENERALES DE ESO</b>	<b>O. ETAPA</b>
CM, CSC, CAA, SIEP	1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.	a),b),d)
CMCT, CSC, CAA, SIEP	2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida	a),d)
CMCT, CAA, SIEP	3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto-exigencia en su ejecución.	b), k), d)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	a), b), g), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.	a), b), g), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.	b), g), k), l), f)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	7. Conocer y realizar actividades deportivas recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.	a), b), c), d), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	b), g), k), l)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.	b),f)
CMCT, CD, CSC, CEC, CAA, SIEP	10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.	a), b), c), d), e), g), j), k)

#### 4. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 1º, 2º, 3º ESO(1º ciclo) y 4º ESO (2º ciclo).

Con las coincidencias de grupos que se dan en múltiples horas de clase debemos llevar a cabo una exhaustiva racionalización de los espacios deportivos, quedando por tanto la semana de cada grupo compuesta por una sesión realizada en las pistas exteriores y otra en el gimnasio.

1ºESO		
PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
<b>Primer trimestre</b>	“Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”. Juegos socializadores y tradicionales	5
	Valoración de la cf	5
	Resistencia aeróbica	2
	Fuerza Resistencia	2
	Velocidad	2
	Floorball	6
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
<b>Segundo trimestre.</b>	Deportes colectivos: Balonmano	8
	Iniciación al montaje de figuras.	6
	Deportes alternativos	6
	Orientación en el espacio. Lectura de mapas.	6
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
<b>Tercer trimestre.</b>	Expresión corporal. Coreografía.	4
	Iniciación al Atletismo	4
	Deportes raqueta: Iniciación	4
	Actividades en la naturaleza: senderismo	2
	Valoración de la condición física	4

## 2ºESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
<b>Primer trimestre.</b>	“Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”.	5
	“La resistencia y la flexibilidad”	3
	“la Fuerza y la lucha”.	3
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	3
	Sesiones de evaluación de los procedimientos (pruebas prácticas)	4
	Iniciación al rugby	6
<b>Segundo trimestre.</b>	Acrogimnasia	9
	Fútbol	5
	Iniciación a los deportes de combate.	4
	Orientación. Aplicación con actividades y tiempos.	2
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4
<b>Tercer trimestre.</b>	“Las Palas”	5
	Olimpiada.	5
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
	Sesiones de evaluación de la condición física.	4

## 3º ESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
<b>Primer trimestre</b>	“Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”.Juegos socializadores y del mundo	5
	“La resistencia”.	4
	“la Fuerza y la Flexibilidad”.	4
	Velocidad. Sistemas de entrenamiento	3
	Deportes para discapacitados	5
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	3
<b>Segundo trimestre</b>	“El Baloncesto”.	8
	Acrosport I	8
	Coreografías	4
	Deportes alternativos: Frisbee, Indiacá.	4
<b>Tercer trimestre</b>	Exposición trabajos teóricos	3
	Badminton	5
	Béisbol	3
	Iniciación al rugby-tag	4
	Valoración de la condición física	3

## 4º ESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
<b>Primer trimestre.</b>	“Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”. Juegos socializadores y del mundo	5
	Resistencia aeróbica-anaeróbica. Sistemas de entrenamiento.	3
	“Fuerza-Flexibilidad-Relajación”.	3
	Velocidad.	3
	Salud y calidad de vida.	3
	Hockey	5
<b>Segundo trimestre.</b>	Acrosport II	4
	Feria Juegos populares	8
	Voleibol	8
	Actividades en el medio natural: Escalada	4
<b>Tercer trimestre.</b>	Inventamos juegos. Trabajos teóricos. Exposición.	4
	Primeros auxilios	2
	Rugby y béisbol.	5
	Coreografías	5
	Valoración de la condición física	2

## 5. 1º ESO.

### 5.1. CONTENIDOS PARA 1º ESO

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

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

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

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

### **5.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE.**

- 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 5.** Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
- 6.** Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
- 8.** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
- 9.** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
- 10.** Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
- 11.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 12.** Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
- 13.** Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

## 6. 2º ESO.

### 6.1. CONTENIDOS

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

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

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

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

## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

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

### **6.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE**

- 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 5.** Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
- 6.** Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
- 8.** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 9.** Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
- 10.** Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
- 11.** Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
- 12.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

## 7. 3º ESO.

### 7.1. CONTENIDOS DE 3º ESO.

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y pre-deportivos. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de

expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

## **7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
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. CCL, CSC.
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. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

## 8. 4º ESO.

### 8.1. CONTENIDOS DE 4º ESO.

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

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

## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

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

### **8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE**

- 1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
- 5.** Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
- 6.** Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
- 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. CAA, CSC, CEC.
- 9.** Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
- 11.** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
- 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. CCL, CD, CAA.
- 13.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo.

## 9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CICLO.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1° CICLO)</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (1° CICLO) (ORDEN ECD/65/2015)</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas
	3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
	4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

relacionándolos con la salud.	4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
	4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
	4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual
	6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.
	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas
	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con

	el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades 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.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	
	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	
	9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	
	10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	
1º ESO	2º ESO	3º ESO
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.		

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN (2º CICLO)</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (2º CICLO) (ORDEN ECD/65/2015)</b>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
	1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
	1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
	2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, de interacción con los demás.
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
	3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
	3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
	3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
	3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
	3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz,	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
	5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
	5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
	5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
	6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. 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.	8.1. Valora las actuaciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute personal y la relación con los demás.
	8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
	9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
	9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad.	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
	10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
	11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
	12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones
	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	

## 10. VALORES A TRABAJAR A TRAVÉS DE LA ASIGNATURA.

La ordenación de los valores a trabajar en este nivel vendrá dada por la secuenciación de los contenidos organizados en las unidades didácticas correspondientes, que se podrá visualizar en las correspondientes fichas en el apartado “Unidades Didácticas”(17).

**AUTOESTIMA.** Reflejada en la adquisición de hábitos posturales, de higiene corporal y cuidado del cuerpo.

**AUTOSUPERACIÓN.** Se pondrá de manifiesto en las pruebas y sesiones de desarrollo de condición física y capacidades físicas.

**RESPECTO.** A las normas de convivencia, a los demás compañeros y compañeras, al profesor, al material didáctico.

**COEDUCACIÓN.** Desde edades tempranas debemos hacer hincapié en desterrar actitudes sexistas en nuestra asignatura, desde la agrupación del alumnado, la elección de intereses, selección de tareas, hasta en los momentos de ocio, debemos defender la igualdad de géneros que emana del respeto hacia el “otro”.

**CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA.** En el trabajo físico e intelectual, en entrenamientos, juegos, y deportes, debemos transmitir el principio que afirma que con la práctica constante llegan las mejoras en los trabajos.

**TRABAJO EN EQUIPO.** Por encima de los intereses y logros individuales debemos ser capaces de trabajar responsablemente en un grupo, respetando a todos sus componentes, mostrando una participación activa, y un compromiso con los intereses del grupo.

**EMPATÍA.** Ser capaz de situarse en el lugar del otro, comprenderlo y respetarlo, son condiciones para el desarrollo de la humanidad. En nuestra asignatura debemos luchar contra la indolencia y la falta de sensibilidad que promueven los medios de comunicación; por lo tanto debemos mostrar esa empatía cuando aceptemos los distintos niveles de habilidad, o las diferentes manifestaciones corporales de las personas, huyendo de la mofa o la burla.

**HUMILDAD.** La consecución de grandes logros deportivos, o el desarrollo brillante de las distintas habilidades motrices no debe derivar por los derroteros de la arrogancia. Debemos encauzar y reconducir estas actitudes hacia la humildad que ha de mostrarse en la sobriedad de la gestualidad y el respeto a los demás.

**EDUCACIÓN PARA LA PAZ.** Desterrar la violencia en todas sus manifestaciones es la primera meta axiológica de nuestra asignatura. Este valor junto con el de la empatía debe cristalizarse en la resolución pacífica y dialogante de los conflictos.

**ECOLOGÍA.** Debemos inculcar el respeto, la conservación y mejora del medio natural que habitamos, desde el patio del instituto hasta el globo terráqueo.

## **11. METODOLOGÍA.**

### **11.1. UTILIZACIÓN DE LAS TIC.**

Las técnicas de información y comunicación se emplearán principalmente en las clases teóricas:

- Utilización de los cañones para proyectar las presentaciones con los temas teóricos.
- Utilización de internet para consultas teóricas y exposición de videos e imágenes de la materia.
- Utilización de la plataforma Moodle para difundir los apuntes y tareas teóricas, y artículos, actividades de refuerzo y ampliación en todos los cursos. Posibilidad de utilizar Google Classroom.

### **11.2. ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO DE LA LECTURA, LA EXPRESIÓN ESCRITA Y ORAL.**

Para el desarrollo de estas habilidades lingüísticas la Educación Física en la ESO contribuye sobre todo en las sesiones exclusivamente conceptuales en cada trimestre. En todos los trimestres se aprenden, se analizan, y se relacionan los conceptos correspondientes a ese periodo, en concreto, tres por trimestre. En la clase teórica los alumnos y alumnas deben participar activamente en la elaboración de preguntas de dudas de los contenidos, además cada unidad temática conceptual incluye una lectura sobre un tema de actualidad físico-deportiva de carácter axiológico, que los alumnos deben leer obligatoriamente (en público o individualmente) y posteriormente realizar un foro de debate donde verter sus opiniones personales al respecto, ya sea de forma oral o escrita a tenor de las necesidades temporales y de las decisiones del profesorado.

La expresión escrita tiene su territorio en forma de respuestas a las preguntas en las pruebas conceptuales y en las fichas de clase, existiendo además la posibilidad de realizar algún trabajo teórico en función de las decisiones del profesorado.

Dentro de las líneas generales de trabajo del Proyecto Lingüístico de Centro, entre otras, se encuentra respetar los acuerdos adoptados en Claustro acerca de la penalización de las faltas de ortografía y de los errores de expresión, así como de la presentación de las pruebas y de los trabajos escritos.

1. Se le bajará al alumnado 0.15 por faltas de ortografía en 1º y 2º de E.S.O. y 1º de Formación Profesional Básica y 0.25 en 3º y 4º de E.S.O. y 2º de Formación Profesional Básica, tanto en las pruebas escritas como en los trabajos de expresión escrita hasta un máximo de dos puntos.

2. Se le bajará al alumnado 0.10 por tildes en 1º y 2º de E.S.O. y 1º de Formación Profesional Básica y 0.25 en 3º y 4º de E.S.O. y 2º de Formación Profesional Básica, tanto en las pruebas escritas como en los trabajos de expresión escrita hasta un máximo de dos puntos.

3. Asimismo, se premiará al alumnado con 0,5 puntos más cuando en sus pruebas escritas y trabajos no cometa ninguna falta ortográfica y bajo las siguientes condiciones:- Pruebas escritas de contenidos.

- La calificación de la prueba debe tener un mínimo de 4.

4. Se animará al alumnado a usar la “Plantilla ortográfica”. Esta es obligatoria para el alumnado de 1º E.S.O. que puede utilizarla en todas las pruebas escritas de las diferentes materias. Para el resto de los niveles se aconseja en todo momento su uso, aunque no se podrá utilizar en las pruebas escritas.

5. Como medida para mejorar la ortografía se trabajará el “Dictado” en todas las materias con puntuación. Las materias con 4 horas a la semana realizarán un dictado a la semana, las materias con 3 horas a la semana realizarán un dictado cada quince días y las materias con 2 horas a la semana realizarán un dictado al mes.

6. En cuanto a la expresión escrita, esta debe ser coherente y adecuada al contexto de comunicación, así como estar bien cohesionada. Se debe realizar un buen uso de los signos de puntuación en los textos escritos. La falta de estos principios básicos en un texto escrito, supondría la calificación negativa.

7. La presentación de pruebas escritas, trabajos, cuaderno de clase y cuantos documentos elabore el alumnado deberá ser clara, limpia y ordenada. Asimismo, se evitará el uso de correctores, como puede ser el Tippex, en cuadernos y pruebas escritas. La ausencia de estos principios restará hasta 1 punto en la calificación. La ilegibilidad de un ejercicio escrito supondrá su calificación negativa.

8. Asimismo, en las pruebas escritas de las áreas lingüísticas y de las áreas no lingüísticas se valorará la correcta expresión escrita del alumnado y se penalizarán tanto las faltas de ortografía como la inadecuada presentación de los escritos.

9. Desde el Área Sociolingüística se potencia el uso de la rúbrica para la evaluación de las producciones escritas del alumnado.

### **CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PLAN LECTOR DEL CENTRO.**

- a) Despertar, aumentar y consolidar el interés del alumnado por la lectura
- b) Potenciar la comprensión lectora desde todas las áreas del currículo
- c) Promover en el alumnado la capacidad de expresarse sobre diferentes temas con claridad, coherencia y sencillez.
- d) Lograr que el alumnado conserve, o en su caso descubra, el hábito de la lectura como un elemento de disfrute personal.
- e) Fomentar en el alumnado, a través de la lectura y la escritura, una actitud reflexiva y crítica ante las manifestaciones del entorno, potenciando la utilización de fuentes de información variadas.
- f) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como consulta, mejora y apoyo al fomento de la lectura y al desarrollo de la comprensión lectora.
- g) Potenciar la utilización de las bibliotecas escolares como centros de recursos para el aprendizaje continuo, adaptándolas a las exigencias de la sociedad del conocimiento.

### **Actividades programadas por el Departamento de Educación Física.**

1. Valorar positivamente la realización de un resumen de los artículos publicados en la página Web y que repartirá el profesor en clase.
2. Valorar positivamente tanto en el apartado actitudinal (interés, esfuerzo y participación) como en el procedimental, la realización de un comentario de texto sobre algunas lecturas propuestas por el departamento.
3. Trimestralmente propondremos la lectura de un artículo que se considerará en la calificación de la asignatura, se deberá entregar un resumen y preguntas sobre el texto de índole deportiva.

- Oferta de actividades en la naturaleza y deportes de riesgo en Sevilla.
  - El lado oscuro del azúcar
  - Ingerir más de 4 comidas.
  - El deporte es el mejor aliado.
  - Los mitos de la hipertensión
  - Insuficiente en Educación Física
  - Beneficios de la actividad física sobre la salud.
  - La relajación y el descanso, salud para tu mente.
4. Utilización de los apuntes que los profesores subirán a la plataforma moodle a fin de facilitar al alumnado la base teórica de la asignatura. Posibilidad de Google Classroom.
  5. A lo largo del curso se propondrán lecturas de libros relacionadas con el deporte, con carácter voluntario pero con el fin de completar los conocimientos adquiridos en clase a través de la lectura.

### **COMPRESIÓN LECTORA.**

Para el desarrollo de esta parcela utilizaremos principalmente los textos de E.F. de ESO proporcionados por el departamento de educación física.

El alumnado realizará alternadamente lectura pública a voz en alto con lectura individual silenciosa de seguimiento del narrador y lectura íntima individual sin apoyo. Posteriormente para demostrar el grado de comprensión lectora el alumno deberá responder las baterías de preguntas referidas a las lecturas mencionadas. El profesor calculará el porcentaje de resultados positivos. Podrá optarse por respuestas orales o escritas. Las preguntas deberán ser diseñadas en la línea de señalar la adquisición de las ideas básicas de la lectura más que en la mecanización del dato mnemónico. Utilizaremos para este fin las preguntas básicas que se utilizan en la comprensión de una noticia: ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quién o quiénes? ¿Cómo? ¿Por qué?

Líneas de ampliación: este apartado es susceptible de crecer si el nivel del alumnado lo permitiera, para lo cual proponemos que desde el área sociolingüística se indague en diversas fuentes bibliográficas y encuentren textos más extensos relativos a los beneficios del ejercicio físico en general o a ciertos elementos más concretos de este tema.

### **PRODUCCIÓN DE TEXTOS ORALES.**

La generación de estos textos por parte del alumnado emanará de varias fuentes:

- Exposición de las presentaciones 1 y 2 en público.
- Puesta en escena y explicación verbal sobre los trabajos de investigación del siguiente apartado.

Intervenciones verbales orales de corta o mediana duración sobre las baterías de preguntas de las lecturas propuestas, y de opiniones libres sobre los núcleos temáticos.

### **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN.**

Los alumnos y alumnas tendrán que elegir un tema sobre el que realizar una tarea de indagación documental y una sucinta recopilación bibliográfica o video- gráfica, para posteriormente elaborar un artículo o breve ensayo sobre la relación de temas que exponemos a continuación:

- *Tasas de obesidad infantil en nuestra comunidad autónoma, país, etc.*
- *Dopaje y deporte.*
- *Mujer y deporte.*
- *Actividad física y salud.*
- *Actividades en el medio natural.*
- *El deporte en Mijas.*
- *Los sistemas rítmicos y el deporte.*
- *Biografías sobre mujeres deportistas del orden local, regional, autonómico, continental, mundial, de la Historia o de nuestra actualidad.*
- *Posibilidades que ofrece el ámbito territorial cercano (municipio, provincia, comunidad) para el desarrollo de actividad física y deportiva de carácter saludable.*
- *Posibilidades de uso de las nuevas tecnologías en el control de intensidad del esfuerzo muscular. Pulsómetros, biofeedback, aplicaciones de smartphones, ordenadores y programas informáticos, etc.*

#### **BIBLIOTECA.**

El alumnado visitará la biblioteca del centro, y las distintas bibliotecas municipales (en la medida de las posibilidades temporales) para la indagación documental anteriormente citada, y por supuesto utilizará Internet en la búsqueda de videos, páginas web, blogs, etc. Para la recopilación bibliográfica necesaria.

### 11.3. TRABAJOS INTERDISCIPLINARES.

Puesto que el cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia de las personas, la educación de las capacidades motrices no debe ser competencia exclusiva del área de Educación Física al igual que a través de ésta se desarrollan contenidos de otras áreas. Y en este sentido, no deben verse las distintas áreas como compartimentos estanco, sino comprometidas en un proyecto común. Como consecuencia de lo anterior, creemos que es necesario conocer aquellos contenidos que, por su similitud con los propios del área, pueden favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas ya que esto contribuirá a que el alumno adquiera una visión global de la realidad.

#### a. Propuestas con otros departamentos.

Esta interdisciplinariedad quedará bien reflejada en cada Unidad Didáctica. Así por citar algunos ejemplos podemos decir se trabajara con:

1. Departamento de **tecnología**: en la construcción de materiales como palas-manoplas, cometas...etc. Construcción de cajón para la prueba física de la flexión profunda de tronco. Construcción de material de reciclaje como las porterías de hockey. Reparación de raquetas de bádminton. Construcción de pelotas de malabares.

2. Departamento de **matemáticas**: Aplicación de cálculo matemático. Utilización de estadística para saber su propio progreso. Manejar escalas en las carreras de orientación. Realización de medias aritméticas sobre sus pruebas físicas, pasar datos a gráficas. Realizar correctamente los posibles cálculos matemáticos.

#### 3. Departamento de **lengua y literatura**:

- Trabajos de fichas de lecturas sobre temas y aspectos relacionados con la materia de la asignatura. (En cada curso se realizará una por trimestre de forma obligatoria y será evaluable).
- Comprensión lectora: Se valorará la comprensión de apuntes, reglamentos, etc. y Las fichas de comprensión lectora. Localizar palabras claves en el texto.
- Expresión escrita: a los alumnos les vamos a valorarle también la forma de expresarse, la ortografía, la presentación de los trabajos, exámenes, etc.
- Comprensión oral: Asimilar instrucciones. Aprender a escuchar. Exponer trabajos al grupo.

Todas estas actividades serán aplicadas de manera cotidiana. Entender las órdenes recibidas.

Expresarse correctamente y con una buena ortografía. Entender preguntas e instrucciones escritas.

4. Departamento de **ciencias sociales**: Diferentes prácticas Físico-deportivas según las regiones y costumbres. Juegos populares y su historia. Historia de los deportes. Política-deporte.

5. Departamento de **biología**: El cuerpo humano (fisiología y anatomía).

Actividades en la naturaleza. El entorno natural y su conservación.

6. Departamento de **informática**: Utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación. Aulas tic. Búsqueda de información en la red. Elaboración de trabajos con soporte informático.

b. **Propuestas con el Área artística**. Desde el Área artística, formada por los departamentos de Educación Física, Dibujo y Música se proponen las siguientes premisas como fundamentos y ejes de las distintas programaciones:

- Lectura como apuesta para la mejora de la expresión oral y escrita.
- La promoción del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación ya que actualmente, el hecho de no conocerlas, puede suponer no poder acceder a una parte importante de la información y de la cultura.
- La educación en valores permitirá que en nuestro alumnado crezca el respeto por los derechos humanos, la no discriminación sexual, religiosa o étnica creando un ambiente de colaboración, de reparto de tareas y de responsabilidades... la convivencia, la no violencia y las libertades fundamentales, para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

#### ***Conexiones interdisciplinares en el área artística.***

Desde el área artística se pretende realizar al menos una actividad en la que participen los tres departamentos como puede ser la realización de juegos con objetos como mazas, pelotas, cariocas etc. Fabricados con materiales de reciclaje y soporte musical. El ritmo. La danza y los diferentes soportes musicales. El espacio y el tiempo.

Participación en actividades complementarias fuera del centro como por ejemplo un espectáculo de danza donde se integre la actividad plástica, la expresión corporal y la música.

#### 11.4. ASPECTOS METODOLÓGICOS ESPECÍFICOS DE LA MATERIA.

La singular naturaleza de nuestra materia hace que la metodología de la misma sea rica y diversa a la par que compleja. En primer término analizaremos la tipología de las sesiones de E.F. En nuestra asignatura hacemos uso de cuatro tipos de sesiones que se agrupan en dos categorías.

- Sesiones de aprendizaje.
  - o Práctico.
  - o Teórico.
- Sesiones de evaluación.
  - o Prácticas.
  - o Teóricas.

Como puede pensarse las sesiones más numerosas y que constituyen la esencia de nuestra materia son las de aprendizaje práctico, éstas son el cuerpo principal de las unidades didácticas, y es aquí donde el aprendizaje del movimiento humano acapara todo el protagonismo. La sesión de aprendizaje práctico seguirá siempre la misma estructura: - fase preparatoria (calentamiento), parte principal (aprendizajes motores y ejercicios físicos), y vuelta a la calma.

La fase preparatoria variará en función de la temperatura ambiente, pero no deberá exceder los quince minutos. Su finalidad es la de predisponer al organismo para la práctica de actividad física, y contiene una parte genérica (universal para cualquier actividad física) y otra específica a los aprendizajes motores posteriores. En esta fase tenderemos a la autonomía del alumnado; así pues, en primero de ESO es el profesor el encargado de orquestar esta parte transmitiendo los conocimientos necesarios para que en los siguientes niveles sean los alumnos quienes asuman la responsabilidad de dirigir los calentamientos.

La vuelta a la calma constará de ejercicios de baja intensidad como estiramientos y de relajación, y deberá incluir un periodo para la higiene y el aseo personal.

Es en la parte principal donde se reflejan notables diferencias metodológicas a tenor del **bloque de contenido desarrollado**, que a continuación pasamos a detallar.

## **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

### **Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables, en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata, por tanto, de demostrar modelos técnicos ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que les ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas.

### **Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas para, a continuación, pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

### **Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

El modelo de aprendizaje que se sigue en este bloque de contenidos es constructivista. La gran mayoría de las actividades de enseñanza-aprendizaje de este bloque de contenidos está basada en el estilo de enseñanza denominado “Resolución de problemas”, aunque hay otras actividades en las que se usa otro tipo de metodología más acorde con el tipo de contenido que el alumno deberá aprender.

Se toma como punto de partida el conocimiento sobre los aprendizajes previos de los alumnos, sus intereses, actitudes y capacidades. Se establece una ordenación jerárquica de tarea, intentando mantener una progresión en los límites de sus capacidades: de lo fácil a lo difícil, que haya un aumento de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La metodología de este bloque de contenidos está basada en la creciente autonomía del alumno que en la práctica supone un aumento progresivo en la toma de decisiones del alumno y una disminución en las decisiones que toma el profesor para pasar a guiar y ayudar. Se plantea una estrategia de aprendizaje global fundamentalmente. En las ocasiones en que es necesario y con los alumnos que lo necesiten se aplica un planteamiento analítico o fraccionado.

Por otra parte, somos conscientes de que cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como resultado de diferencias individuales debe ser argumento de las actividades de aprendizaje.

### **Bloque VI. Salud y condición física**

El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades que hay que desarrollar, que motive y atienda a la diversidad del alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planteen desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea.

Dado que la secuenciación propuesta de los contenidos quiere hacer partícipe a los alumnos de las tareas y del interés por la autovaloración de su propia condición física, suscitando el interés por los compromisos de mejora de forma autónoma, se deben cuidar los aspectos motivacionales a la hora de presentar la tarea.

## 12. EVALUACIÓN.

### 12.1. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

A modo de introducción hemos de decir que la evaluación nos permitirá controlar y encauzar todo el proceso educativo: alumnos, medios, métodos, objetivos, la propia programación, etc.

Será una evaluación basada en la **observación continua**, con una evaluación inicial de diagnóstico; una evaluación formativa que nos irá mostrando el desarrollo de ese aprendizaje, y al final realizaremos una evaluación sumativa o global, juntos a la autoevaluación y coevaluación.

Deberá cumplir una función diagnóstica y orientadora, así como también será integral, compartida, continua y reguladora del proceso educativo.

Los alumnos y alumnas serán evaluados por sus conocimientos, actitudes y progresos conseguidos, tomando como referencia su estado inicial al comienzo del curso y lo realizado en cursos anteriores. Por ello, al comienzo de las tareas creemos interesante realizar una evaluación inicial de diagnóstico, con el fin de conocer el nivel y estado de los alumnos y del grupo, y así adecuar los objetivos de aprendizaje a las necesidades y capacidades de éstos.

En la medida de lo posible, determinaremos niveles mínimos de ejecución para orientar al alumno en relación a los objetivos que debe alcanzar. Dichos niveles mínimos estarán en función de las posibilidades de cada alumno y de los medios de los que se dispongan.

Siguiendo con el alumnado, la evaluación deberá ser lo más completa posible valorándose:

- El rendimiento en el ámbito cognitivo.
- Las capacidades físicas, las habilidades motoras básicas, las habilidades motoras específicas, el grado de aplicación a situaciones reales de las habilidades adquiridas, las diversas tareas que realizan durante las clases.
- La motivación y la disposición para el trabajo de educación física y el aprendizaje en general, el esfuerzo y perseverancia en las tareas, la toma de responsabilidades, el respeto hacia los demás, la creatividad, el buen uso del material e instalaciones, la aportación y participación, la capacidad de trabajo en grupo, la cooperación, la aceptación de valores y normas con respecto a la actividad física, la salud, el medio ambiente, las reglas sociales.

### ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN

#### **Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos están fundamentadas en la observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de actitudes y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución

de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el “registro de observación de conductas”, presentando diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes. Estas herramientas de observación permiten ser modificadas por cada profesor de Educación Física en función de sus necesidades y preferencias. En algunos casos, y con la intención de afianzar dichos aprendizajes, también se propone a los alumnos la búsqueda de juegos y actividades para que las muestren y expliquen a sus compañeros,

Además, resultan muy útiles las actividades propuestas en el apartado de actividades del libro del alumno que se acompaña al proyecto didáctico de desarrollado en este libro de sesiones, así como la posibilidad de utilizar un libro-diario por parte de los alumnos en el que puedan recoger los acontecimientos y registros solicitados por el profesor.

#### **Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, que utilizará hojas de registro de conductas en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización de valores de respeto y cuidado del medio ambiente natural. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento será necesario que el alumno realice actividades de representación de mapas, organice recorridos de orientación o conozca el funcionamiento de una brújula.

#### **Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten. Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando. Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización. La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones. Es interesante que, a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

#### **Bloque VI. Salud y condición física**

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque sugiere en sí mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que impliquen una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Para las pruebas de valoración de la condición física los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora. No obstante, dada la implicación individual en la mejora de los resultados, a partir del trabajo sistemático y del propio compromiso podrían establecerse criterios de calificación que repercutan en la evaluación.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Para ayudarnos a realizar una evaluación lo más acertada posible podemos utilizar entre otras las siguientes técnicas e instrumentos:

- Técnicas de pruebas.
  - o Instrumentos.
    - Pruebas de composición y ensayo.
    - Pruebas de conocimiento objetivas: Cuestionarios (de elección múltiples, de correspondencias, de frases incompletas, etc...)
    - Tests motores y pruebas funcionales.
    - Pruebas de ejecución (hay que atender no sólo al resultado, sino también a la destreza en la realización, el manejo del material, la rapidez, etc) como por ejemplo:
- Revisión de las tareas de los alumnos.
  - o Instrumentos.
    - Trabajos documentales y trabajos creativos. Web o Classroom.
    - Fichas de clase.
    - Diarios de clase.
- Técnicas de observación.
  - o Instrumentos.
    - Registro de anécdotas. Se anotan diversos acontecimientos o comportamientos que parecen significativos para el profesor.
    - Listas de control. Expresan conductas positivas y negativas de los alumnos en una determinada actuación. Utilizan un juicio simple por ejemplo “sí o no” sin añadir matices cualitativos.
    - Escalas de evaluación. Permiten indicar la cualidad, cantidad, o nivel de rendimiento observado (numéricas, gráficas, descriptivas)
    - Procedimientos de verificación. Permiten observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo. Hay muchos tipos de planillas de observación:
      - Cronometraje de comportamientos. Se controla la duración de cada comportamiento y/o actividad observados.
      - Muestreo de tiempos. Durante un periodo de tiempo corto se comprueba si el comportamiento definido se verifica.
      - Registro de acontecimientos. Utilizado sobre todo en partidos y situaciones de juego, anotando los datos estadísticos de un jugador/alumno.
      - Otros.
- Técnicas sociométricas.
  - Sociogramas.
- La autoevaluación. Dependiendo de los cursos y sobre todo a título informativo para conocer las referencias y valoraciones que sobre su proceso educativo tienen los alumnos y alumnas.

## 12.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

### 12.2.1. Criterios de calificación generales (1ª, 2ª y 3ª EV).

En cada una de las unidades didácticas se trabajarán los distintos estándares de aprendizaje evaluables, que mediante su evaluación nos proporcionarán una calificación. Cada unidad didáctica se evaluará por separado y haciendo la media aritmética de cada una de ellas, obtendremos la nota del trimestre.

Para nuestro departamento resulta muy importante la actitud de los alumnos hacia la asignatura y el respeto hacia los compañeros/as y hacia los profesores, además del cuidado del material. Por ello, existirán una serie de estándares de aprendizaje evaluables, que serán comunes para todas las unidades didácticas, y que serán evaluados en todas ellas. Esta serie de estándares son de carácter actitudinal.

Para 1º, 2º y 3º de E.S.O. los estándares actitudinales son: **1.4, 4.6, 5.1, 5.3, 6.2, 7.1, 7.3, 8.2 y 9.3**. Para 4º de E.S.O. los criterios y estándares actitudinales son: **1, 3, 6.3, 8.3, 10.1 y 11.2**.

#### 1º y 2º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES. 20%.
  - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas. 15%.
  - Fichas de clase y trabajos teóricos. 5%.
  
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
  
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES. 40%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.
  - Aseo e higiene personal. 10%.
  - Hábitos saludables. Fruta. 10%

### 3º- 4º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES 30%.
  - Prueba teórica de opción múltiple o preguntas. 20%.
  - Fichas de clase, diario de clase, trabajos teóricos. 10%.
  
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre.
  - Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
  
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES.. 30%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.
  - Aseo e higiene personal + háb. saludables(fruta) 10%.

#### **12.2.2. Criterios de calificación evaluación ordinaria (Junio)**

En cada uno de los trimestres se aplicarán unos porcentajes de calificación que se aplicarán en todo caso independientemente de los resultados independientes en cada una de sus partes. Para obtener la calificación de la evaluación ordinaria se realizará la media de las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

*Los criterios de evaluación de cada una de las unidades serán referente fundamental en todos los instrumentos de evaluación usados para obtener la calificación.*

#### **12.2.3. Criterios de calificación de Evaluación Extraordinaria (Septiembre).**

En la convocatoria extraordinaria de septiembre se valorará la consecución de los criterios de evaluación tras la entrega del informe en junio, se aplicarán los porcentajes y se calculará la nueva calificación.

### **13. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Las características singulares de la materia de Educación Física permiten cierta flexibilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje para aplicar los distintos niveles de comprensión, ejecución procedimental y adquisición de actitudes. El tipo de trabajo y actividades físicas para realizar tanto individualmente como en grupo, permiten el reparto por niveles, según las aptitudes y gradación de los conocimientos de cada alumno.

El docente, que realizará una evaluación formativa, partiendo de una primera evaluación, ayudará a construir los aprendizajes de manera individualizada pero motivando al alumno en su trabajo y sin que se sienta en ningún momento marginado.

Para conseguir el desarrollo máximo de las posibilidades de cada alumno, es necesario establecer estrategias, según las necesidades, tanto para los que tienen facilidad en el aprendizaje como para aquellos que tienen necesidades de apoyo para desarrollar las capacidades individuales.

En la asignatura de Educación Física se atiende a la diversidad del alumnado de distintas formas:

- Se asumen las diferencias en el interior del grupo y se proponen ejercicios de diversa dificultad de ejecución.
- Se distinguen los ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de los alumnos.
- Se facilita la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su situación inicial.
- Se diversificará la información conceptual para que cada grupo de alumnos, según el criterio del profesor, pueda elegir los apartados más adecuados.

#### **13.1. PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES.**

Teniendo en cuenta la legislación reseñada en el inicio de este documento, el Departamento de Educación Física ha decidido tomar las siguientes medidas en cuanto a la recuperación de la materia pendiente:

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos tanto en horas de clase como en los recreos de la semana.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

<b>ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
	<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>
<b>FECHA Y HORA</b>	VIERNES 29 NOVIEMBRE  5ª HORA	VIERNES 6 MARZO  5ª HORA	VIERNES 22 MAYO  5ª HORA
<b>LUGAR</b>	DEPARTAMENTO	DEPARTAMENTO	DEPARTAMENTO
<b>PROCESO A SEGUIR</b>	<p>Es criterio del departamento que el alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores realicen:</p> <p>En el primer y segundo trimestre, deberán realizar un cuaderno de actividades que será proporcionado por el departamento de Educación Física.</p> <p>En el tercer trimestre, se realizará un cuaderno también sobre contenidos que proporcionará el propio departamento a través de la página web o en la copistería del centro.</p> <p>Para superar la asignatura pendiente deberá realizar de forma correcta los cuadernos de actividades en tiempo y fecha.</p>		
<b>ACTIVIDADES</b>	<p>1º trimestre - Cuaderno de actividades.</p> <p>2º trimestre - Cuaderno de actividades.</p> <p>3º trimestre – Cuaderno de actividades.</p>		
<b>CALIFICACION</b>	<p>En cuanto a los criterios de calificación, el primer, segundo y tercer trimestre, el 100% de la nota saldrá de la realización del cuaderno de actividades. .</p> <p>Para superar la asignatura deberá realizar correctamente los cuadernos de actividades y obtener al menos un 5.</p>		

### 13.1.1. Metodología.

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos tanto en horas de clase como en los recreos de la semana.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

La materia conceptual será dividida en dos bloques temáticos, de los cuales deberá hacerse una batería de actividades. El primer bloque de actividades será entregado aproximadamente en la primera o segunda semana de Noviembre . El segundo bloque de actividades para Marzo y el tercero para Mayo.

### **13.1.2. Sistema de comunicación a las familias.**

La información del programa de recuperación será entregada al propio alumno en mano junto con un recibí que será firmado por los padres o tutores y posteriormente entregado al tutor. Garantizando así que la información llega a los padres debidamente.

### **13.1.3. Criterios de evaluación.**

La consecución de los objetivos por parte del alumno dará su evaluación positiva. En nuestra asignatura los objetivos serán evaluados en el día a día de sus clases normales. En el caso de los objetivos con carácter conceptual se realizarán bloques de actividades mencionadas en la parte anterior.

### **13.1.4. Criterios de calificación.**

La calificación final se obtendrá haciendo la media de las notas obtenidas en los bloques, y debe ser igual o superior a 5 para la superación de la materia pendiente. En caso contrario el alumno/a deberá presentarse y superar la prueba extraordinaria de septiembre.

## **13.2. PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO REPETIDOR.**

Se tendrá una atención especial con este alumnado, sobre todo con aquellos que repitan y que hayan obtenido calificación negativa en la asignatura.

El trabajo realizado se basará en los siguientes apartados:

- Reforzar las explicaciones para mejorar la asimilación de contenidos básicos.
- Proponer actividades de baja dificultad sobre contenidos mínimos.
- Proponer técnicas de estudio y entrenamiento que faciliten la adquisición de contenidos mínimos.
- Proponer actividades de refuerzo que permitan recuperar las pruebas escritas.
- Seguimiento más exhaustivo de este alumnado.

### **13.3. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.**

#### **13.3.1. Metodología de trabajo.**

En relación con los contenidos, conoceremos el nivel inicial de los alumnos mediante una prueba inicial de nivel que nos servirá para adaptar los contenidos de forma individualizada con el fin de controlar el ritmo de enseñanza-aprendizaje.

En relación con las estrategias didácticas diversificaremos las actividades de aprendizaje y agruparemos a los alumnos de distintas formas en el patio o en el gimnasio, de tal manera que el trabajo se haga no solo individualmente sino también en grupo, lo que favorece la colaboración entre ellos.

#### **13.3.2. Evaluación alumnado N.E.A.E sin ACIS**

##### **13.3.2.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación.**

En relación con la evaluación tendremos cuenta el carácter sumativo de ésta y propondremos objetivos diferenciados según las posibilidades reales de desarrollo de los alumnos.

##### **13.3.2.2. Criterios de calificación.**

Los criterios de calificación de este alumnado serán los siguientes:

Para alumnos/as DIS, adaptaremos el currículum de tal forma que los contenidos conceptuales serán tomados en cuenta sólo en un 5%, con adaptaciones curriculares significativas, y su calificación será del 45% para los procedimientos (trabajo físico diario, y ejecución de las pruebas prácticas) y 50% las actitudes (respeto a las normas y a los compañeros, capacidad de atención en clase, hábitos de higiene, puntualidad).

#### **13.3.3. Alumnado con ACIS.**

En nuestra materia no tenemos ningún alumno ni alumna que requiera realizarle un ACIS por tratarse la materia de contenido eminentemente práctico.

#### **13.3.4. Programa de atención a las altas capacidades.**

En este curso no tenemos ningún alumno ni alumna de altas capacidades que haya escogido EF para realizar su trabajo de enriquecimiento. En el caso de que se produzca, su profesor de educación física correspondiente le programará el citado plan de enriquecimiento, y hemos de decir que este se calificará con un punto adicional sobre la nota del currículum normal, este punto será desglosado en 0,2 puntos para la actitud, 0,5 puntos para el procedimiento, y 0,3 para el resultado.

En el caso de la sobredotación motriz, el profesor de Educación Física suele trabajar en sus clases con distintos niveles de dificultad de las tareas motrices, proponiendo retos de elevado nivel que tan solo superan los más aventajados.

En el caso de los alumnos con sobredotación intelectual o altas capacidades intelectuales, procuramos que en las clases teóricas en donde impartimos los contenidos conceptuales no se aburran ofreciéndoles contenidos de ampliación, direcciones de páginas web y materiales complementarios.

#### **13.4. 2º, 3º PEMAR**

En los grupos de diversificación curricular tanto en tercero como en cuarto de ESO, la adaptación educativa realizada en nuestra materia reside en la disminución de la dificultad de los contenidos conceptuales o descenso del nivel de exigencia pero manteniendo los mismos temas que en los demás grupos.

Entendemos que ni las actitudes ni los contenidos procedimentales deben adaptarse en estos grupos. La dimensión motriz de la persona y el nivel de aprendizaje motor de estos alumnos no tiene porqué ser inferior al de los alumnos del resto de los grupos.

## 14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

El departamento **no dispone** completamente de material necesario para llevar a cabo esta programación, a fecha de septiembre de 2019, por lo que el desarrollo de la programación vendrá dado por la adquisición de material a lo largo del curso.

- Respecto a recursos bibliográficos, **no se dispone de un libro de texto**, que sustituimos con apuntes y fotocopias, en formato papel o soporte digital, como contenidos teóricos específicos, los cuales estarán subidos a la plataforma moodle del centro. Además de ello, y como forma de contribución al fomento de la lectura, utilizaremos también artículos de periódicos, revistas, etc., que lleven, junto a lo anterior, a la lectura y a la reflexión, y completen así los aprendizajes. En este sentido el departamento también seguirá, en la medida de lo posible, las indicaciones dadas en la E.T.C.P. al respecto.
- El uso de fichas con finalidad variada: recogida de información, investigación evaluación de conocimientos previos, coevaluación, evaluación del profesor, etc., son un recurso en el que nos apoyaremos en determinados momentos.
- También usamos otros recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos, cámara de vídeo y de fotos digital con la que grabar y retratar ejecuciones y producciones de los alumnos, y como no, las pizarras digitales de las que dispone también el centro, siempre y cuando estén libres, y así poder visualizar aspectos relacionados con la práctica, vídeos que hagan de actividad de motivación, presentaciones de “powerpoint”, psibilidad de Classroom, explicar baremos con la hoja de cálculo, etc., y como no, recurrir a esa fuente inagotable de información que es Internet, y es que, la visualización es siempre más efectiva que la palabra, y más en una materia como la nuestra que es fundamentalmente visual principalmente.
- Como recursos didácticos empleamos los cañones digitales y pizarra digitales de cada clase para hacer consultas en Internet y exponer las presentaciones necesarias. La pizarra clásica y la tiza también son utilizadas como recurso didáctico. Se propone para este curso la compra de una pizarra de rotulador para explicaciones en pista exterior.

## 15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las Actividades que aquí se programan están basadas en las líneas de actuación marcadas en el departamento, como son la ocupación del Tiempo Libre y la creación de hábitos de Salud e Higiene Corporal, incidiendo con ellas sobre el bienestar de nuestros alumnos y en la mejora de su calidad de vida. Todas las actividades que se proponen serán realizadas por los miembros de este departamento haciéndose responsables de las mismas.

### 1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Competiciones deportivas en horario de recreos: fútbol-sala, baloncesto, ping-pong, voleibol, balonmano y mate. Organizadas por el departamento, ayudado por alumnos de 4º ESO y junto a la jefatura de estudios del centro. Se introduce la norma de suspender a aquellos alumnos que sean sancionados con partes, a través de jefatura de estudios.
- Partido de profesores contra alumnos y alumnas en los deportes en los que se haya competido en las ligas internas, a desarrollar en la semana cultural del centro.
- Organización de feria de juegos populares por el alumnado de 4º ESO y que se desarrollará en el C.E.I.P. El chaparral para el alumnado de primaria.

### 2. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

ACTIVIDAD	CURSO	FECHA APROXIMADA
<b>RECREOS</b> <b>Campeonatos deportivos</b> internos en los recreos: fútbol-sala, 5x5 baloncesto, voleibol, y otros posibles.	<b>Todos.</b> <b>1ºESO, 2ºESO,</b> <b>3ºESO, 4ºESO,</b> <b>FPB 1º,2º</b>	Su inicio sería desde finales de octubre y el final variará según el número de equipos inscritos. Probablemente llegaríamos al tercer trimestre o incluso a mediados del mismo.
<b>Carrera Save the Children</b>	<b>1ºESO, 2ºESO,</b> <b>3ºESO, 4ºESO,</b> <b>FPB 1º,2º</b>	Se realizará la carrera coincidiendo con el día de la paz. 30 de enero.
<b>1. Patinaje sobre hielo.</b> Pista de hielo de Benalmádena. <b>2. Senderismo.</b> <b>3. Jornadas recreativas Anima-playa.</b> Playa Malapesquera. Ies Arroyo de la miel. Tafad. <b>4. Gymkana ecológica.</b>	<b>1ºESO.</b>	1. 2º trimestre.  2. 2º trimestre.  3. 3º trimestre
1. Asistencia a <b>Jornadas de Atletismo</b> , en el Hipódromo de Mijas. 2. Realización de una <b>orientación deportiva</b> en Coín o Arroyo Toquero.	<b>2ºESO</b>	1. 1º trimestre.  2. 2º trimestre.

1. Actividad <b>Caminito del Rey</b> . 2. <b>Anima-playa</b> en Mijas-Costa organizado por el I.E.S. Sierra de Mijas. 3. Convocatoria de pueblos abandonados.	<b>3ºESO.</b>	1. 2º trimestre. 2. 3º trimestre.
1. <b>Escalada</b> rocódromo en Málaga capital. 2. <b>Senderismo</b> 2. <b>Viaje de estudios.</b>	<b>4ºESO.</b> □	1. 1º trimestre. 2. 3º trimestre.

La puesta en práctica de cualquier actividad complementaria o extraescolar conlleva un gran esfuerzo por parte no sólo de los profesores directamente implicados, sino de otros que colaboran en estas tareas. Son muchos los factores que entran en juego: desde los climatológicos a los organizativos, debiendo considerarse también las posibilidades económicas del alumnado en general. Supone, además, un esfuerzo económico adicional si se organizan salidas en autobús. Una alternativa a estos inconvenientes podría ser la utilización del entorno natural más próximo al centro, con salidas de corta duración. Se creará una autorización para salidas puntuales de distintos cursos, en el horario de Educación Física, para aprovechar el entorno natural y practicar distintas actividades físicas, así como la posible utilización de instalaciones que nos rodean como campo de fútbol, área recreativa o polideportivo.

## **16. MECANISMOS DE AUTOEVALUACIÓN Y REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Debe entenderse como una parte más del proceso de enseñanza-aprendizaje y que contribuye a elevar la calidad educativa.

La evaluación de nuestra práctica está estrechamente relacionada con la validez de la programación docente. Es por ello que, de las conclusiones obtenidas de nuestro trabajo diario podremos obtener las claves para evaluar y mejorar la programación didáctica de nuestro departamento.

### **16.1. AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE POR PARTE DEL ALUMNADO.**

Nos puede servir de gran ayuda una encuesta, que la cubrirán los alumnos, sobre el trabajo del profesor y la programación de la materia de Educación Física.

### **16.2. AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA POR PARTE DEL PROFESORADO.**

Creemos necesario realizar de forma periódica una reflexión y puesta en común, por parte de los miembros del departamento en sus horas de Reunión de Departamento, acerca de aspectos relacionados con el trabajo diario, con la propia práctica docente, y que abarque también aspectos referidos a: grado de cumplimiento de la programación didáctica, nivel de coherencia de la programación didáctica respecto al

Proyecto Curricular de Centro y también de continuidad de un nivel a otro, grado de eficacia de las pruebas iniciales establecidas por el Departamento para los distintos ciclos, adecuación de los objetivos diseñados, revisión de la selección y secuenciación de contenidos, nivel de eficacia de los procedimientos y criterios de evaluación, análisis sobre la idoneidad del sistema que establece el Departamento para recuperar a los alumnos con la materia pendiente, adecuación de las actividades programadas para un verdadero aprendizaje significativo de los alumnos, análisis de la metodología empleada, revisión de mecanismos y estrategias para atender a los alumnos con problemas de aprendizaje, grado de desarrollo de los temas transversales dentro del currículo ordinario, nivel de utilización de los materiales curriculares de que dispone el departamento, etc. igualmente). Indudablemente, la evaluación es un factor clave que ayuda a asegurar la calidad, al permitir identificar en las diferentes actuaciones, planes y programas de la Consejería aquellos aspectos que necesitan ser modificados o reorientados

### **16.3. AUTOEVALUACIÓN DEL GRADO DE DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**

Cuando se establece una fase de reflexión final en las sesiones, los juicios emitidos por los alumnos no sólo van a relacionarse con su propia práctica sino también con el desarrollo de la sesión o con la actuación del docente. Igualmente, el hecho de realizar una evaluación continua favorece el continuo ajuste de la programación. Y por último, del análisis de resultados que se realice tras la evaluación final va a depender mucho la planificación de la siguiente unidad didáctica, trimestre o curso escolar.

## 17. ANEXOS.

### 17.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

Curso: 1º y 2º ESO

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA. Departamento de: EDUCACIÓN FÍSICA.

Para valorar el proceso de aprendizaje del alumnado se realizarán tres sesiones de evaluación, a lo largo del curso, además de la evaluación inicial y la evaluación ordinaria o de final de curso y la extraordinaria o de septiembre.

Los criterios de evaluación de cada una de las unidades serán referente fundamental en todos los instrumentos de evaluación usados para obtener la calificación.

#### **Instrumentos y procedimientos de evaluación:**

- Pruebas de composición y ensayo.
- Pruebas de conocimiento objetivas: Cuestionarios (de elección múltiples, de correspondencias, de frases incompletas, etc.)
- Tests motores y pruebas funcionales.
- Pruebas de ejecución (hay que atender no sólo al resultado, sino también a la destreza en la realización, el manejo del material, la rapidez, etc.) como por ejemplo:
  - Los circuitos técnicos (las tareas que se elijan deben tener las características de ser fácilmente cuantificables – diez saques, toques a la pared, lanzamientos...- , fáciles de ejecutar y deben mostrar en lo posible la doble faceta de aspectos cualitativos y cuantitativos).
- Revisión de las tareas de los alumnos.
  - Instrumentos.
    - Trabajos documentales y trabajos creativos.
    - Fichas de clase.
- Técnicas de observación.
  - Instrumentos.
    - Registro de anécdotas. Se anotan diversos acontecimientos o comportamientos que parecen significativos para el profesor.
    - Listas de control. Expresan conductas positivas y negativas de los alumnos en una determinada actuación. Utilizan un juicio simple por ejemplo “sí o no” sin añadir matices cualitativos.
    - Escalas de evaluación. Permiten indicar la cualidad, cantidad, o nivel de rendimiento observado (numéricas,

gráficas, descriptivas)

- Procedimientos de verificación. Permiten observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo. Hay muchos tipos de planillas de observación:
  - Cronometraje de comportamientos. Se controla la duración de cada comportamiento y/o actividad observados.
  - Muestreo de tiempos. Durante un periodo de tiempo corto se comprueba si el comportamiento definido se verifica.
  - Registro de acontecimientos. Utilizado sobre todo en partidos y situaciones de juego, anotando los datos estadísticos de un jugador/alumno.
  - Otros.

**Criterios de calificación: 1º, 2º DE ESO.**

- CONCEPTOS. 20%.
  - Prueba teórica de preguntas u opción múltiple. 15%.
  - Fichas de clase y trabajos teóricos. 5%.
- PROCEDIMIENTOS. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
- ACTITUDES. 40%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.
  - Aseo e higiene personal. 10%.
  - Hábitos saludables. Fruta. 10%

**Curso:** 3º y 4º ESO

**Materia:** EDUCACIÓN FÍSICA      **Departamento de:** EDUCACIÓN FÍSICA

Para valorar el proceso de aprendizaje del alumnado se realizarán tres sesiones de evaluación, a lo largo del curso, además de la evaluación inicial y la evaluación ordinaria o de final de curso y la extraordinaria o de septiembre.

Los criterios de evaluación de cada una de las unidades serán referente fundamental en todos los instrumentos de evaluación usados para obtener la calificación.

**Instrumentos y procedimientos de evaluación:**

- Pruebas de composición y ensayo.
- Pruebas de conocimiento objetivas: Cuestionarios (de elección múltiples, de correspondencias, de frases incompletas, etc...)
- Tests motores y pruebas funcionales.
- Pruebas de ejecución (hay que atender no sólo al resultado, sino también a la destreza en la realización, el manejo del material, la rapidez, etc).
- Fichas de clase.
- Técnicas de observación.
  - Registro de anécdotas. Se anotan diversos acontecimientos o comportamientos que parecen significativos para el profesor.
  - Listas de control. Expresan conductas positivas y negativas de los alumnos en una determinada actuación.
  - Escalas de evaluación. Permiten indicar la cualidad, cantidad, o nivel de rendimiento observado (numéricas, gráficas, descriptivas)
  - Procedimientos de verificación. Permiten observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo. Hay muchos tipos de planillas de observación:
    - Cronometraje de comportamientos. Se controla la duración de cada comportamiento y/o actividad observados.
    - Muestreo de tiempos.
    - Registro de acontecimientos. Utilizado sobre todo en partidos y situaciones de juego, anotando los datos estadísticos de un jugador/alumno.

**Criterios de calificación:**

- **CONCEPTOS. 30%.**
  - Prueba teórica de preguntas u opción múltiple. 20%.
  - Fichas de clase y trabajos teóricos. 10%.
  
- **PROCEDIMIENTOS. 40%.**
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos. 20%.
  
- **ACTITUDES. 30%.**
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.
  - Aseo e higiene personal + fruta 10%.

## 17.2. RÚBRICAS.

### Registros de evaluación de estándares de aprendizaje:

1. Registro de observación de cuaderno.
2. Rúbrica de exposición oral.
3. Rúbrica de exposición con herramientas digitales.
4. Rúbrica de trabajos escritos.
5. Tabla de evaluación de la búsqueda de información y fiabilidad de las fuentes.
6. Escala de autoevaluación de la resolución de ejercicios.
7. Registro de evaluación del trabajo cooperativo.
8. Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad individual.
9. Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad en el grupo.
10. Registro para la autoevaluación del profesorado: planificación.
11. Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado.
12. Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la enseñanza.
13. Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.



Después de finalizar cada fase, responde a las siguientes preguntas en relación con ella:

- ¿Qué he hecho?
- ¿Cómo lo he hecho?
- ¿Qué es lo que he hecho mejor y por qué?
- ¿Qué es lo que más me ha costado y por qué?
- ¿Qué haría de otro modo (o no haría) y por qué?
- ¿Qué es lo que he aprendido?
- ¿Estoy satisfecho o satisfecha con el trabajo realizado? ¿Por qué?
- ¿Cómo puedo aplicar lo que he aprendido a otros contextos?
- ¿Cómo puedo mejorar la próxima vez?

**Esta herramienta será complemento del Diario de clase, cuyo fin en sí mismo será el de hacer reflexionar acerca de la sesión realizada y por lo tanto que quede un registro de la clase práctica realizada a fin de tener una memoria, siendo corregida y debidamente revisada por el profesor.**

## **2. RÚBRICA DE EXPOSICIÓN ORAL**

OBJETIVO	PUNTOS	EXCELENTE;4	ALTO;3	BAJO;2	ESCASO;1
COMUNICACIÓN ORAL	1	Saluda al comenzar, se presenta y nombra el tema a tratar.	Se presenta y nombra el tema a tratar.	Saluda al comenzar y nombra el tema a tratar.	Saluda al comenzar y/o se presenta.
	2	Vocaliza, usa el volumen y el tono de forma correcta y cuida el lenguaje no verbal.	Vocaliza, usa el volumen y el tono de forma correcta, pero no cuida el lenguaje no verbal.	Cuida el lenguaje no verbal.	Usa el volumen de forma adecuada.
	3	Realiza una introducción esquemática y el orden de la exposición es lógico.	El orden de la exposición es lógico.	Realiza una introducción esquemática de la exposición.	La exposición presenta cierto orden.
	4	Se citan conclusiones, se invita a realizar preguntas y se despide.	Se citan conclusiones y se invita a realizar preguntas.	Se citan conclusiones o se invita a realizar preguntas.	Se despide.
CONTENIDO DE LA EXPOSICIÓN	5	La información que transmite es correcta y centrada en el tema.	La información que transmite es del tema, pero tiene algunas incorrecciones.	La información que transmite es correcta, pero de otro tema.	La información que transmite es de otro tema y además es errónea.
	6	La información ha sido trabajada y elaborada por el propio alumno o alumna a partir de las fuentes de información indicadas.	La información parece haber sido elaborada por el alumno o alumna, pero no ha indicado las fuentes de información.	Parte de la información se transmite directamente desde una o varias fuentes de información.	La información simplemente se transmite desde las fuentes sin comprobar su fiabilidad.
	7	Emplea el lenguaje de forma adecuada y amena, utilizando vocabulario (técnico) acorde al tema.	Emplea el lenguaje de forma adecuada y utiliza vocabulario (técnico) acorde al tema.	Emplea vocabulario (técnico) acorde al tema.	Emplea el lenguaje de forma adecuada.
	8	Responde a las preguntas con acierto y precisión.	Responde a las preguntas, pero ha dado algunos datos irrelevantes.	Responde a alguna pregunta con errores o vaguedades.	No responde a ninguna pregunta o lo hace con continuos errores.
RECURSOS	9	Interactúa con el auditorio mediante varias actividades que facilitan la comprensión del tema de la exposición.	Realiza alguna actividad de apoyo que facilita la comprensión del tema.	Realiza alguna actividad de apoyo, pero no facilita la comprensión del tema por desviarse de él.	No realiza ninguna actividad de apoyo que facilite la comprensión del tema de la exposición.
	10	Emplea apoyo audiovisual para recordar datos o dar ejemplos importantes, y es creativo.	Emplea apoyo audiovisual que no aporta información relevante o no es creativo.	Emplea apoyo audiovisual que se limita a retroproyectar, sin realizar una exposición adecuada.	Apenas emplea apoyo audiovisual o carece de él.

### 3. RÚBRICA DE EXPOSICIÓN CON HERRAMIENTAS DIGITALES

OBJETIVO	PUNTOS	EXCELENTE;4	ALTO.3	BAJO;2	ESCASO;1
CONTENIDO	1	La presentación es creativa, amena y original.	La presentación muestra cierta creatividad y es amena.	La presentación está desarrollada a partir de una plantilla ya existente.	La presentación no es de autoría propia.
	2	La presentación cubre el tema con profundidad, mostrando un conocimiento profundo sobre él.	La presentación cubre el tema de forma adecuada, mostrando un conocimiento adecuado sobre él.	La presentación cubre el tema, pero solo incluye información esencial sobre él, mostrando ciertos errores en la asimilación del contenido.	La presentación apenas incluye la información esencial del tema, mostrando errores o carencias en la asimilación del contenido.
	3	El uso de imágenes y/o vídeos es amplio y adecuado, ayudando a la comprensión del tema.	El uso de imágenes y/o vídeos es correcto; algunas imágenes ayudan a la comprensión del tema.	El uso de imágenes y/o vídeos es limitado, y no aportan ni ayudan a la comprensión del tema.	Se emplean imágenes y/o vídeos que acaparan la exposición del tema, pero no aportan nada al trabajo.
	4	La presentación tiene uno o ningún error ortográfico o gramatical.	La presentación tiene entre 2 y 4 errores ortográficos o gramaticales.	La presentación tiene entre 5 y 7 errores ortográficos o gramaticales.	La presentación tiene 8 o más errores ortográficos o gramaticales.
ORGANIZACIÓN	5	La presentación incluye portada (que introduce el tema y a los autores) y un índice, y termina con una diapositiva de conclusiones y una de agradecimiento e invitación a realizar preguntas.	La presentación incluye una portada y termina con una diapositiva de conclusiones y una de agradecimiento e invitación a realizar preguntas, pero carece de índice.	La presentación incluye una portada y un índice, y cierra con una diapositiva de conclusiones y una de agradecimiento, pero no de invitación a hacer preguntas.	La presentación incluye una portada, pero no un índice, ni conclusiones, ni una invitación a hacer preguntas.
	6	La presentación muestra un orden lógico en la exposición del contenido: es fácil de seguir.	La presentación está bastante organizada; alguna idea o transparencia parece fuera de lugar, pero en general es fácil de seguir.	La presentación es un poco difícil de seguir; algunas ideas o transparencias parecen fuera de lugar.	Las ideas parecen estar ordenadas al azar, con ideas y transparencias totalmente fuera de lugar. También puede tratarse de una copia de otra presentación.
	7	La carga de trabajo está dividida equitativamente y es compartida por todos los miembros del grupo.	La carga de trabajo está dividida equitativamente, pero no es compartida por todos los miembros del grupo.	Una o dos personas del grupo no han realizado su parte del trabajo.	Más de dos personas del grupo no han realizado su parte del trabajo.

NOTA: Esta rúbrica se puede emplear en autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

#### 4. RÚBRICA DE TRABAJOS ESCRITOS

OBJETIVO	PUNTOS	EXCELENTE;4	ALTO;3	BAJO;2	ESCASO;1
CONTENIDO	1	El tema objeto del trabajo está bien definido y se trata de forma adecuada.	El tema está definido parcialmente, pero se trata de forma adecuada.	El tema está bien definido, pero se dejan puntos importantes sin tratar.	El tema está definido parcialmente y la información sobre él es escasa.
	2	El texto muestra que el conocimiento acerca del tema es excelente.	El texto muestra que el conocimiento acerca del tema parece ser bueno.	El texto muestra ciertos errores en la asimilación del contenido.	El texto muestra errores y carencias en la asimilación del contenido.
	3	El uso de imágenes e infografías es amplio y adecuado.	El uso de imágenes e infografías es correcto.	El uso de imágenes e infografías es limitado, pero adecuado.	El uso de imágenes e infografías no aporta nada al trabajo.
	4	El trabajo tiene uno o ningún error ortográfico o gramatical.	El trabajo tiene entre 2 y 4 errores ortográficos o gramaticales.	El trabajo tiene entre 5 y 7 errores ortográficos o gramaticales.	El trabajo tiene 8 o más errores ortográficos o gramaticales.
	5	La presentación del trabajo es esmerada y cuidada.	La presentación del trabajo es adecuada.	La presentación del trabajo es algo pobre.	Se ha descuidado la presentación del trabajo.
ORGANIZACIÓN	6	La portada introduce el tema objeto del trabajo y los autores, y es seguida por un índice.	La portada solo indica el tema objeto del trabajo, y es seguida por un índice.	La portada introduce el tema objeto del trabajo y los autores, pero carece de índice.	La portada no introduce el tema objeto del trabajo o a los autores, y carece de índice.
	7	El contenido del trabajo está bien estructurado; una idea sigue a la otra en una secuencia lógica, con transiciones y uso de títulos claros, manteniendo el formato. Es fácil de leer.	El trabajo está bastante organizado; aunque alguna idea parece fuera de lugar, las transiciones entre el resto de ideas son lógicas y el orden empleado es claro. Además, se mantiene el formato, facilitando su lectura.	El trabajo es un poco difícil de seguir; algunas ideas parecen fuera de lugar o se han empleado mal las transiciones entre ellas, y no se mantiene el orden y/o el formato.	Las ideas dentro del trabajo parecen estar ordenadas al azar, con algunas totalmente fuera de lugar. Además, no se mantiene el formato; cuesta leerlo.
	8	El final del trabajo incluye una reflexión y conclusiones propias.	El final del trabajo incluye una reflexión.	El final del trabajo incluye conclusiones, pero ninguna reflexión.	El final del trabajo no incluye reflexión ni conclusiones, o si las incluyen, pero parecen copiadas de otra fuente.

NOTA: Esta rúbrica se puede emplear en autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación



## 6. ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- 1** **Presentación del problema:** ¿He leído detenidamente la presentación del problema?
- 2** **Clarificación del problema:** ¿He pensado porqué se propone este ejercicio? ¿Cuál es la solución?  
¿Qué sé y qué necesito saber para darle respuesta?
- 3** **Búsqueda de posibles soluciones:** ¿He pensado en más de una solución, apesar de creer que la primera es la más adecuada?
- 4** **Proceso de elección de la solución más adecuada:** ¿He elegido razonadamente la solución a explorar para resolver el problema?
- 5** **Recursos, restricciones y ayudas para llevar acabo la solución elegida:** ¿He tenido en cuenta los recursos, las restricciones y las ayudas que tengo?
- 6** **Plan de la respuesta:** ¿He secuenciado los pasos a seguir para solucionar el ejercicio, pensando qué sé y qué debo saber en cada paso?
- 7** **Desarrollo de la solución:** ¿He solucionado correctamente el ejercicio, siguiendo el plan que me establecí inicialmente?
- 8** **Punto de control:** ¿Me he planteado en algún momento si la solución elegida era realmente adecuada? En caso de no serlo, ¿he replanteado dicha solución?
- 9** **Comprobación y presentación de la solución:** ¿He comprobado que la solución es correcta? ¿He cuidado la presentación?
- 10** **Evaluación del aprendizaje:** Tras resolver el problema, ¿he reflexionado sobre el proceso de resolución, indicando aspectos a mejorar, dificultades encontradas, aprendizaje obtenido,etc



## 8. RÚBRICA PARA EVALUAR EL TRATAMIENTO DE DIVERSIDAD INDIVIDUAL

TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD INDIVIDUAL		MEDIDAS PARA LA DIVERSIDAD	GRADO DE CONSECUCCIÓN
DIVERSIDAD EN LA COMPRESIÓN	No tiene ninguna dificultad para entender los contenidos.	Seleccionar contenidos con un grado mayor de dificultad.	
	Entiende los contenidos, pero en ocasiones, le resultan difíciles.	Seleccionar los contenidos significativos de acuerdo a su realidad.	
	Tiene dificultades para entender los contenidos que se plantean.	Seleccionar los contenidos mínimos y exponerlos simplificando el lenguaje y la información gráfica.	
DIVERSIDAD DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO	No tiene dificultades (alumnos y alumnas de altas capacidades).	Potenciar estas a través de actividades que le permitan poner en juego sus capacidades.	
	Tiene pequeñas dificultades.	Proponer tareas en las que la dificultad sea progresiva de acuerdo a las capacidades que se vayan adquiriendo.	
	Tiene dificultades.	Seleccionar aquellas tareas de acuerdo a las capacidades del alumnado, que permitan alcanzar los contenidos mínimos exigidos.	
DIVERSIDAD DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN	Muestra un gran interés y motivación.	Seguir potenciando esta motivación e interés.	
	Su interés y motivación no destacan.	Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas variadas.	
	No tiene interés ni motivación.	Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas más procedimentales y cercanas a su realidad.	
DIVERSIDAD EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en todas las situaciones.	Seguir fomentando esta capacidad.	
	Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en algunas situaciones.	Proponer problemas cada vez con mayor grado de dificultad.	
	Tiene dificultades para resolver problemas en las situaciones que se plantean.	Proponer problemas de acuerdo a sus capacidades para ir desarrollándolas.	
DIVERSIDAD EN LA EXPRESIÓN	Se expresa de forma oral y escrita con claridad y corrección.	Proponer tareas que sigan perfeccionando la expresión oral y la escrita.	
	Tiene alguna dificultad para expresarse de forma oral y escrita.	Proponer algunas tareas y debates en los que el Alumnado tenga que utilizar expresión oral y escrita con el fin de mejorarlas.	

## 9. RÚBRICA PARA EVALUAR EL TRATAMIENTO DE DIVERSIDAD EN EL GRUPO

TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD EN EL GRUPO		MEDIDAS PARA LA DIVERSIDAD	GRADO DE CONSECUCCIÓN
DE COMUNICACIÓN	La comunicación docente-grupo no presenta grandes dificultades.	No se necesitan medidas.	
	La comunicación docente-grupo tiene algunas dificultades.	Proponer estrategias para mejorar la comunicación.	
	La comunicación docente-grupo tiene grandes dificultades.	Averiguar la causa de las dificultades y proponer medidas que las minimicen.	
DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN	El grupo está motivado y tiene gran interés.	No se necesitan medidas.	
	Parte del alumnado está desmotivado y tiene poco interés.	Proponer estrategias que mejoren el interés y la motivación de esa parte del alumnado.	
	El grupo no tiene interés y está poco motivado.	Averiguar la causa de la desmotivación y proponer medidas que las minimicen.	
DE ACTITUD Y COLABORACIÓN	El grupo tiene buena actitud y siempre está dispuesto a realizar las tareas.	No se necesitan medidas.	
	Parte del alumnado tiene buena actitud y colabora.	Proponer actividades grupales en las que asuma responsabilidades el alumnado menos motivado.	
	El grupo tiene mala actitud y no colabora en las tareas.	Averiguar las causas del problema y adoptar medidas, estrategias, etc. para minimizar esas actitudes.	

## 10. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: PLANIFICACIÓN

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
PLANIFICACIÓN	1. Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.		
	2. Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo.		
	3. Selecciona y secuencia de forma progresiva los contenidos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de los grupos de estudiantes.		
	4. Programa actividades y estrategias en función de los estándares de aprendizaje.		
	5. Planifica las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades y a los intereses del alumnado.		
	6. Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus alumnos y alumnas.		
	7. Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura.		

## 11. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO</b>	1. Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad.		
	2. Plantea situaciones que introduzcan la unidad (lecturas, debates, diálogos...).		
	3. Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad.		
	4. Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas.		
	5. Relaciona los contenidos y las actividades con los intereses del alumnado.		
	6. Estimula la participación activa de los estudiantes en clase.		
	7. Promueve la reflexión de los temas tratados.		

## 12. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA</b>	1. Resume las ideas fundamentales discutidas antes de pasar a una nueva unidad o tema con mapas conceptuales, esquemas...		
	2. Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos...		
	3. Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases.		
	4. Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.		
	5. Utiliza ayuda audiovisual o de otro tipo para apoyar los contenidos en el aula.		
	6. Promueve el trabajo cooperativo y mantiene una comunicación fluida con los estudiantes.		
	7. Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para los alumnos y las alumnas.		
	8. Plantea actividades que permitan la adquisición de los estándares de aprendizaje y las destrezas propias de la etapa educativa.		
	9. Plantea actividades grupales e individuales.		

**13. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.		
	2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.		
	3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.		
	4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.		
	5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes.		
	6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.		
	7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.		
	8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.		
	9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.		
	10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.		
	11. Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los estudiantes y a los padres.		

## 18. Unidades didácticas.

### 18.1. UNIDADES DIDÁCTICAS PRIMER CICLO.

<b>Unidad didáctica 1: EL CALENTAMIENTO</b>		
<b>BLOQUE VI: salud y condición física</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: primero</b>	<b>Número de sesiones: 5</b>
Contenidos principales: el cuerpo humano y la actividad física. Capacidad y necesidad de movimiento. Efectos y adaptación del organismo al ejercicio físico. El calentamiento. Concepto, fases y metodología básica del calentamiento general. La condición física. Capacidades físicas, motoras y psicológicas de la persona. Condición física ligada a la salud.		
<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.
	X	Aprender a aprender.
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.

#### METODOLOGÍAS

Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. Plantillas de diseño de calentamiento equipos/invidual.
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.
3. Aspectos teóricos: conceptos calentamiento, adaptación del organismo al ejercicio físico.

<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								

**RECURSOS:** proyector de transparencias o pizarra. Esquema básico de funcionamiento del organismo en el calentamiento: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Cuadro esquema de las fases y la organización del calentamiento. Esquema básico sobre el concepto de condición física y capacidades asociadas. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, aros, etc.

**Unidad didáctica 2: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: el acondicionamiento físico general. El acondicionamiento de la resistencia. El control de la frecuencia cardiaca. La higiene corporal después del ejercicio.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. Gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control pulsaciones/control de esfuerzo/higiene tras el ejercicio.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos acondicionamiento físico general/ acond. de la resistencia.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema básico de acondicionamiento físico general y específico. Esquema de acondicionamiento de la resistencia. Cronómetros y dinamómetros. Materiales diversos: balones, colchonetas, cuerdas, aros, bancos, espalderas, etc.							

**Unidad didáctica 3: LAS CAPACIDADES FÍSICAS****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: capacidades físicas. Análisis de las actividades físicas. Capacidades físicas básicas. Capacidades motoras. Control del esfuerzo en la actividad física. El control de la frecuencia cardiaca. Valoración de las capacidades físicas. Los test de aptitud física. Pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas. La ficha individual de resultados.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha de resultados test de condición física/control de esfuerzo.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos capacidades físicas, pruebas de valoración de la C.F.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema básico de las capacidades físicas y las capacidades motoras. Esquema de realización de los test. Saltímetro o pizarra para salto vertical, reproductor de sonido, cronómetros y dinamómetros. Materiales diversos: balones, colchonetas, cuerdas, aros, bancos, espalderas, etc.							

**Unidad didáctica 4: LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: las habilidades gimnásticas básicas de desplazamientos, giros, equilibrios, saltos, golpeos, recepciones y lanzamientos.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.							
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.							
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.							
	<input checked="" type="checkbox"/>	Aprender a aprender.							
	X	Competencias sociales y cívicas.							
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.							
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.							
<b>METODOLOGÍAS</b>									
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X		
Res. Problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X		
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras			
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>									
1. Plantilla de observación de habilidades motrices.									
2. Observación directa de actitudes.									
3. Aspectos conceptuales: las habilidades motrices simples y complejas.									
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR									
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, pelotas de diversos tamaños, bates y picas y espalderas.									

**Unidad didáctica 5: ATLETISMO****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero**      **Curso: primero**      **Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: la técnica de carrera, las carreras de velocidad, medio fondo y fondo.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices (técnica de carrera).							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: modalidades, técnicas de carrera y pista de atletismo.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pista de atletismo y material auxiliar.							

**Unidad didáctica 6: LOS DEPORTES DE RAQUETA****BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: iniciación y práctica de algunos deportes de raqueta a través de los juegos de minitenis, del tenis y con palas diversas.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	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.
	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común y encuesta sobre las habilidades los conocimientos adquiridos.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el deporte del tenis y generalidades sobre otras modalidades consideradas como deportes de raqueta.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS X
<b>RECURSOS:</b> material de minitenis, pelotas de tenis, palas o raquetas de padel, pelotas de goma y raquetas de tenis.							

**Unidad didáctica 7: EL BALONMANO****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del balonmano a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.								
2. Observación directa de actitudes.								
3. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnica, táctica y sistemas de juego.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> balones de balonmano, balones de foam, conos, bancos suecos, petos y porterías pequeñas.								

**Unidad didáctica 8: LOS JUEGOS TRADICIONALES****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos populares y tradicionales.

<b>CAPÍTULO DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fíicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	10	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	7.3	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.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fíicodeportivas.
	10.2	Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	X	Competencia digital.					
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos tradicionales.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos tradicionales.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar juegos tradicionales como cuerdas, pañuelos, chapas, canicas, picas, aros, pelotas diversas y cintas.							

**Unidad didáctica 9: LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA****Bloque IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 3**

Contenidos principales: introducción a las actividades en la naturaleza a través de juegos.

<b>EVALUACIÓN</b>	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fisicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artisticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fisicodeportivas.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fisicodeportivas.
	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.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.

METODOLOGÍAS							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN							
4. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
5. Observación directa de actitudes.							
6. Aspectos conceptuales: el medio ambiente y la clasificación de las actividades en la naturaleza.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> hojas de papel en blanco y de colores, cinta adhesiva, cartulinas, pañuelos, antifaces, pequeños elementos del medio natural como piedras, palos, bellotas o piñas, picas, cuerdas y globos.							

**Unidad didáctica 10: LA EXPRESIÓN CORPORAL****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: primero****Curso: primero****Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: la dramatización, la improvisación, los juegos de imaginación, la comunicación no verbal, actividades con soporte musical y la relajación.

<b>CONTENIDOS DE LA EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	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.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

## CURSO SEGUNDO

<b>Unidad didáctica 1: EL CALENTAMIENTO</b>		
<b>BLOQUE VI: salud y condición física</b>		
<b>Ciclo: primero</b>	<b>Curso: segundo</b>	<b>Número de sesiones: 4</b>
Contenidos principales: el cuerpo humano y la actividad física. Capacidad y necesidad de movimiento. Efectos y adaptación del organismo al ejercicio físico. El calentamiento. Concepto, fases y metodología básica del calentamiento general. La condición física. Capacidades físicas, motoras y psicológicas de la persona. Condición física ligada a la salud.		
<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantillas de diseño de calentamiento equipos/invidual.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos calentamiento, adaptación del organismo al ejercicio físico.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema básico de funcionamiento del organismo en el calentamiento: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Cuadro esquema de las fases y la organización del calentamiento. Esquema básico sobre el concepto de condición física y capacidades asociadas. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, aros, etc.							

**Unidad didáctica 2 EL DISEÑO DEL CALENTAMIENTO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: el control del ejercicio físico. Los efectos del calentamiento en el organismo. La elaboración de un calentamiento general. El test de Ruffiere.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
4. Plantillas de diseño de calentamiento inividual/test de Ruffier.							
5. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
6. Aspectos teóricos: conceptos control ejercicio físico, efectos y diseño calentamiento.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema de adaptación del organismo en el calentamiento: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Esquema, fases y organización del calentamiento. Esquema test de Ruffier. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 3: EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: factores que determinan la resistencia. Factores que influyen en la flexibilidad. Las capacidades físicas y su influencia en los estados de salud.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas factores resistencia y flexibilidad/efectos organismo mejora C.F.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos factores resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Efectos de su desarrollo. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 4: LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: métodos de acondicionamiento de la resistencia. Métodos de acondicionamiento de la flexibilidad. La recuperación tras el esfuerzo físico.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas métodos acondicionamiento resistencia y flexibilidad/ficha act. recuperación.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos métodos mejora resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio, articulaciones, músculos y sus acciones. Esquema métodos de mejora resistencia y flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 5: LA SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: efectos sobre el organismo del hábito de fumar. Nutrición, actividad física y salud. La postura corporal. La columna vertebral. La respiración y el ejercicio físico.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas nutrición, postura corporal y respiración.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos nutrición, postura corporal y respiración.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema hábito de fumar: efectos/alternativas. Esquema: postura corporal, articulaciones, músculos, acciones y columna vertebral. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 6: LAS CARRERAS DE RELEVOS Y DE OBSTÁCULOS EN EL ATLETISMO****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: las modalidades de relevos, relevo corto y largo, las técnicas de cambio del testigo, las carreras de vallas y de obstáculos.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las modalidades de carreras de relevos y de obstáculos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> pista de atletismo y material auxiliar: testigos, valllas y otro tipo de obstáculos para organizar una carrera de este tipo.							

**Unidad didáctica 7: LOS EJERCICIOS DE SUELO EN GIMNASIA DEPORTIVA****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: los ejercicios de suelo en las actividades gimnásticas como volteretas, giros, equilibrios, desplazamientos, etc.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices y de ejercicio de grupo.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las habilidades gimnásticas de suelo.							
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA		GIMNASIO	X	AULA	
EXTERIOR							OTRAS
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, bancos suecos, picas, planos inclinados y otros elementos gimnásticos.							

**Unidad didáctica 8: LOS DEPORTES DE ADVERSARIO****BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: iniciación y práctica de algunos deportes de adversario como la lucha y el sable-espuma (esgrima).

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como en el de espectador.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos		Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común y encuesta sobre las habilidades y los conocimientos adquiridos.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: generalidades sobre las diversas modalidades incluidas en los llamados “deportes de adversario”.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS X
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, picas, aros, pañuelos, espalderas y material de sable-espuma.							

**Unidad didáctica 9: EL FÚTBOL****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del fútbol 5, 7 y 11 a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.								
2. Observación directa de actitudes.								
3. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnica, táctica y sistemas de juego.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> balones de fútbol, balones de foam, conos, bancos suecos, petos y porterías pequeñas.								

**Unidad didáctica 10 LOS JUEGOS ALTERNATIVOS**

**BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

**Ciclo: primero**

**Curso: segundo**

**Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos alternativos.

<b>CANALIOS DE EVALUACION</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fíicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	10	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.2	Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	8.1	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fíicodeportivas.
	10.2	Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	X	Competencia digital.					
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
7. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos alternativos.							
8. Observación directa de actitudes.							
9. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos alternativos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar juegos alternativos como pelotas, indiacas o <i>stick</i> .							



## Unidad didáctica 8: LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

### BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión

Ciclo: primero

Curso: segundo

Número de sesiones: 6

Contenidos principales: el espacio y del tiempo. El ritmo personal y el de grupo. Los elementos facilitadores: los objetos y la música. Actividades con soporte musical.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.3	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del grado de destreza.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.
	X	Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	X	Conciencia y expresiones culturales.

### METODOLOGÍAS

Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X

Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 9: ¡QUÉ RITMO TIENES!****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: el cuerpo como un instrumento creativo. Las danzas populares. Exploración del movimiento.

<b>EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	2.3	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del grado de destreza.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de tests sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**CURSO TERCERO****Unidad didáctica 1: LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: los beneficios del ejercicio físico. El control de la intensidad del esfuerzo. Los resultados de los test físicos.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
10. Fichas beneficios del ejercicio físico. Control de la intensidad del esfuerzo.							
11. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
12. Aspectos teóricos: conceptos beneficios ejercicio físico, control del esfuerzo.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema beneficios del ejercicio físico. Esquema control de la intensidad del esfuerzo. Los resultados de los test físicos: valoración. Materiales diversos: balones, aros y pelotas de ritmo.							

**Unidad didáctica 2: LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: fuentes de energía y tipos de esfuerzos. La resistencia. La flexibilidad

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas fuentes de energía. La resistencia. La flexibilidad.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos fuentes energía-esfuerzo, resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: sistema cardiorrespiratorio. Fuentes de energía y tipos de esfuerzos. La resistencia. La flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 3: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: el entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos entrenamiento, entrenamiento resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 5: LA SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: alcohol, drogas y actividad física. La postura corporal. El equilibrio pélvico. Dieta equilibrada y actividad física.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas postura corporal, equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema hábitos perjudiciales: efectos/alternativas. Esquema: postura corporal, articulaciones, músculos, acciones y equilibrio pélvico. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 6: ACROSPORT****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: pirámides humanas, medidas de seguridad básicas, juegos motrices, formación de coreografías.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades fíicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	9.1	Identifica las características de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices y de ejercicio de grupo.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las habilidades gimnásticas de salto.							
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA		GIMNASIO	X	AULA	
EXTERIOR						OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> colchonetas grandes y pequeñas, bancos suecos.							

**Unidad didáctica 7: LOS DEPORTES PARA DISCAPACITADOS****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: los saltos de altura y de longitud, el triple salto, los lanzamientos de peso, disco y jabalina. Los concursos en el atletismo.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	1.4	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	4.4	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de observación de habilidades motrices.							
2. Observación directa de actitudes. Lista de control							
3. Aspectos conceptuales: deportes adaptados, discapacidad y deporte.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO		AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> balones con cascabeles, antifaces, conos, cuerdas, picas.							

**Unidad didáctica 8: EL BÁDMINTON****BLOQUE II: las acciones motrices en situaciones de oposición****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: práctica del bádminton complementada con la aplicación de las principales reglas, así como con las técnicas y las tácticas básicas.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.
	1.2	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas		Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha control de evaluación recíproca sobre las habilidades adquiridas.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: los orígenes, las reglas y las principales acciones de juego del bádminton, tanto técnicas como tácticas.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS X
<b>RECURSOS:</b> raquetas, volantes, aros, campo de bádminton y redes o goma extensible.							

**Unidad didáctica 9: EL BALONCESTO****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: primero****Curso: segundo****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del baloncesto a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
	3.2	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
	5.2	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.								
2. Observación directa de actitudes.								
3. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnica, táctica y sistemas de juego.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> balones de baloncesto de varios tamaños, conos y petos.								

**Unidad didáctica 10: LOS JUEGOS DEL MUNDO****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos populares y tradicionales del mundo.

<b>CAPÍTULO DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fíicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	10	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.3	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	7.3	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.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fíicodeportivas.
	10.2	Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	X	Competencia digital.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de búsqueda y explicación de juegos tradicionales.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las características y el origen de los juegos tradicionales.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar juegos tradicionales como cuerdas, pañuelos, chapas, canicas, picas, aros, pelotas diversas o cintas.							

**Unidad didáctica 11: LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN****BLOQUE IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: la orientación en el medio natural como actividad recreativa y como actividad de competición.

<b>EVALUACIÓN</b>	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fisicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	5.1	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	8.2	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fisicodeportivas.
	8.3	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas		Ensza. recíproca		Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Puesta en común sobre los contenidos desarrollados.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: los aspectos competitivos de las carreras de orientación, tales como la organización de una carrera, la utilización del plano y la brújula y las modalidades de competición.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> mapas prediseñados y/o elaborados por los alumnos, brújulas, conos y tarjetas de control y señalización de balizas.							

**Unidad didáctica 12: LA COMUNICACIÓN NO VERBAL****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: la comunicación no verbal. Los gestos, las posturas, la proxémica, la mirada y el aspecto personal. La dramatización y las coreografías.

<b>CATEGORÍAS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.2	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
	2.4	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	7.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
	9.1	Identifica las características de las actividades fíicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 13: UN ESPACIO PARA BAILAR****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: primero****Curso: tercero****Número de sesiones: 6**

Contenidos principales: comprensión espacial, temporal y rítmica del movimiento. Estructuras periódicas y aperiódicas. Creación de espacios con el movimiento. El vals y el son cubano.

<b>CATEGORÍAS DE EVALUACIÓN</b>	2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	7	Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
	9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
	2.3	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
	4.1	Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
	7.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	7.3	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
	9.1	Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b> EXTERIOR	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

## 17.2. Unidades didácticas del segundo ciclo

<b>Unidad didáctica 1: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>		
<b>BLOQUE VI: salud y condición física</b>		
<b>Ciclo: SEGUNDO</b>	<b>Curso: cuarto</b>	<b>Número de sesiones: 5</b>
Contenidos principales: el entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
4. Fichas de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.							
5. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
6. Aspectos teóricos: conceptos entrenamiento, entrenamiento resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 2: LA SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: SEGUNDO****Curso: cuarto****Número de sesiones: 3**

Contenidos principales: alcohol, drogas y actividad física. La postura corporal. El equilibrio pélvico. Dieta equilibrada y actividad física.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	X	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
4. Fichas postura corporal, equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
5. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
6. Aspectos teóricos: equilibrio pélvico, dieta equilibrada y actividad física.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema hábitos perjudiciales: efectos/alternativas. Esquema: postura corporal, articulaciones, músculos, acciones y equilibrio pélvico. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 3: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO****BLOQUE VI: salud y condición física****Ciclo: SEGUNDO****Curso: CUARTO****Número de sesiones: 9**

Contenidos principales: el entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

<b>EVALUACIÓN</b>	4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
	6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	4.3	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.6	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.4	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	6.1	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
	6.3	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

	<input type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	<input type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	<input checked="" type="checkbox"/>	Asig. de tareas	<input checked="" type="checkbox"/>	Ensza. recíproca	<input checked="" type="checkbox"/>	Descubrimiento	
Res. problemas		Grupos reducidos	<input checked="" type="checkbox"/>	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda	<input checked="" type="checkbox"/>	Estratg. analítica	<input checked="" type="checkbox"/>	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Fichas de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.							
2. Observación directa de actitudes/participación/cooperación.							
3. Aspectos teóricos: conceptos entrenamiento, entrenamiento resistencia y flexibilidad.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	<input checked="" type="checkbox"/>	GIMNASIO	<input checked="" type="checkbox"/>	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> proyector de transparencias o pizarra. Esquema: entrenamiento sistemático. Sistemas de entrenamiento de la resistencia. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad. Materiales diversos: balones, aros, pelotas de ritmo, etc.							

**Unidad didáctica 4: EL HOCKEY****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: la práctica del voleibol a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición en las actividades fisicodeportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
	3.2	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
	3.4	Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las mismas y relacionándolas con otras situaciones.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	8.1	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	8.3	Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del de espectador.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
1. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.								
2. Observación directa de actitudes.								
3. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnica, táctica y sistemas de juego.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> balones de voleibol, balones blandos y conos.								

**Unidad didáctica 5: EL ACROSPORT II****BLOQUE I: las acciones motrices individuales en entornos estables****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 4**Contenidos principales: el *acrosport* y la habilidades de acrogimnasia: ejercicios, trabajos grupales, coreografías, etc.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades fisicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.
	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	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.
	2.1	Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	11.1	Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
	11.2	Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda		Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Plantilla de evaluación de coreografía y montaje en grupo.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: el <i>acrosport</i> : figuras, coreografías y competiciones.							
<b>INSTALACIONES:</b>		PISTA		GIMNASIO	X	AULA	
EXTERIOR						OTRAS	
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, equipo de música y otros materiales de expresión corporal y gimnásticos.							

**Unidad didáctica 6: Feria de Juegos populares****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: el conocimiento de la dramatización, la coreografía y la relajación. La paralingüística. Creatividad en grupo. El valor de los espectáculos artísticos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.1	Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
	2.2	Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artísticoexpresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	7.3	Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	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.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica.							

**Unidad didáctica 7: EL VOLEIBOL****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 8**

Contenidos principales: la práctica del voleibol a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición en las actividades fisicodeportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
	3.2	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
	3.4	Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las mismas y relacionándolas con otras situaciones.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	8.1	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	8.3	Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del de espectador.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.						
	X	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.						
	X	Aprender a aprender.						
	X	Competencias sociales y cívicas.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.						
<b>METODOLOGÍAS</b>								
Inst. directa		Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca		Descubrimiento	X	
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual	X	Org. gran grupo	X	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras		
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>								
4. Ficha control de habilidades y estadística de la participación en un partido.								
5. Observación directa de actitudes.								
6. Aspectos conceptuales: historia, reglamento técnica, táctica y sistemas de juego.								
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> balones de voleibol, balones blandos y conos.								

**Unidad didáctica 8: DE LA TREPA A LA ESCALADA**

**BLOQUE IV: las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

**Ciclo: segundo**

**Curso: cuarto**

**Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: las actividades de trepa y escalada en el centro educativo y la escalada en instalaciones especializadas.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	3	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades fisicodeportivas propuestas con eficacia y precisión.
	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.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.1	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.
	3.2	Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio priorizando la seguridad personal y colectiva.
	9.1	Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
	9.3	Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencia digital.
	X	Aprender a aprender.
	X	Competencias sociales y cívicas.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.

**METODOLOGÍAS**

Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	X	Otras	

**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

1. Ficha control de adquisición de habilidades y procedimientos adquiridos.
2. Observación directa de actitudes.
3. Aspectos conceptuales: antecedentes, material necesario, vías de escalada, tipos de escalada y modalidades de competición.

<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS	X
EXTERIOR								
<b>RECURSOS:</b> espalderas, bancos suecos, colchonetas, sillas, mesas, picas, aros,presas, rocódromo.								

**Unidad didáctica 9: INVENTAMOS JUEGOS****BLOQUE III: las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 4**

Contenidos principales: práctica y desarrollo organizativo de algunos deportes alternativos.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	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.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	3.3	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener
	3.6	Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	8.3	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	11.2	Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

	<input checked="" type="checkbox"/>	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Competencias sociales y cívicas.					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa		Asig. de tareas	<input checked="" type="checkbox"/>	Ensza. recíproca		Descubrimiento	
Res. problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	Grupos reducidos	<input checked="" type="checkbox"/>	Org. individual		Org. gran grupo	<input checked="" type="checkbox"/>
Búsqueda		Estratg. analítica		Estratg. global	<input checked="" type="checkbox"/>	Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha registro de resultados de una competición de deportes de alternativos.							
2. Observación directa de actitudes.							
3. Aspectos conceptuales: las características y organización de los deportes alternativos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	<input checked="" type="checkbox"/>	GIMNASIO	<input checked="" type="checkbox"/>	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> material variado para practicar deportes alternativos como pelotas grandes y pequeñas, indiacas, aros, malabares o <i>sticks</i> .							

**Unidad didáctica 10: EL RUGBY****BLOQUE II: acciones motrices en situaciones de oposición****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: realizar prácticas de iniciación al judo a través de sus técnicas de pie, de cadera, de hombro, de mano, de caída, de ataque y defensa, inmovilizaciones, etc.

<b>EVALUACIÓN</b>	1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades fisicodeportivas propuestas con eficacia y precisión.
	3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición en las actividades fisicodeportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
	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.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	1.1	Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
	1.2	Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
	3.1	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
	3.3	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	<input type="checkbox"/>	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	<input type="checkbox"/>	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas		Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	
Res. problemas	X	Grupos reducidos		Org. individual	X	Org. gran grupo	
Búsqueda	X	Estratg. analítica	X	Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Ficha de registro sobre el grado de consecución de las técnica de iniciación al rugby							
2. Ficha de observación de las actitudes desarrolladas.							
3. Aspectos conceptuales: los orígenes del rugby, táctica, técnica y reglamento.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA	X	GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> colchonetas, balones, conos, petos.							

**Unidad didáctica 11: 1.-RITMO Y CREACIÓN. 2.-AERÓBIC EXPRESIVO****BLOQUE V: las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión****Ciclo: segundo****Curso: cuarto****Número de sesiones: 5**

Contenidos principales: 1.- Ritmo: la energía y la fuerza. El peso. La resistencia. La relajación. La dinámica. 2.- Aeróbic expresivo: concepto de aeróbic. Diferencias entre la modalidad de alto y bajo impacto. El aeróbic como una modalidad deportiva dentro del contexto de acrosport y la formación de técnicas coreográficas guiadas.

<b>CATÁLOGO DE EVALUACION</b>	2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
	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.
	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.
	11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	2.2	Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artísticoexpresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
	2.3	Colabora en el diseño y la realización de los montajes artísticoexpresivos, aportando y aceptando propuestas.
	7.1	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.3	Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
	10.1	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
	11.2	Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

<b>OTRAS COMPETENCIAS</b>	X	Comunicación lingüística.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.					
	<input type="checkbox"/>	Competencia digital.					
	X	Aprender a aprender.					
	X	Competencias sociales y cívicas.					
	<input type="checkbox"/>	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.					
	X	Conciencia y expresiones culturales.					
<b>METODOLOGÍAS</b>							
Inst. directa	X	Asig. de tareas	X	Ensza. recíproca	X	Descubrimiento	X
Res. problemas	X	Grupos reducidos	X	Org. individual		Org. gran grupo	X
Búsqueda	X	Estratg. analítica		Estratg. global		Otras	
<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>							
1. Observación directa de actitudes.							
2. Creación de composiciones artísticas.							
3. Realización de test sobre los aspectos teóricos.							
<b>INSTALACIONES:</b>	PISTA		GIMNASIO	X	AULA		OTRAS
EXTERIOR							
<b>RECURSOS:</b> materiales relacionados con la unidad didáctica							

