

1. ESTÁNDARES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1^{er} curso de la ESO.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Acondicionamiento físico y Salud		
<p>Acondicionamiento físico , condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo.</p> <p>El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.</p> <p>Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>Los test de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.j</p> <p>Disposición favorable hacia la sesión de actividad que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura, y analizando las características de las actividades desarrolladas en las mismas.</p> <p>Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad físico deportiva.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicas deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.5. 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.6. Utilizar las Tecnologías de la información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje,	<ol style="list-style-type: none">1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.1.6. 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.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como

<p>Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de la actividad física.</p> <p>Reconocimiento de la relación existente entre una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico de forma habitual, con el mantenimiento de una buena salud; así como de la necesidad de incorporar estos hábitos a la vida diaria.</p> <p>Fundamentos para la adopción de posturas correctas en las actividades físicas, deportivas y en situaciones de la vida cotidiana, como el transporte de objetos o el levantamiento de objetos desde el suelo, etc.</p> <p>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas, con el fin de prevenir lesiones</p> <p>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de situaciones de la vida cotidiana, como transporte de objetos: mochila, libros, etc.</p>	<p>para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>7. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana. Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos de higiene deportiva. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana.</p> <p>8. Realizar ejercicios posturales de acondicionamiento físico y de actividad escolar atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p>	<p>medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.4. 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.</p> <p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>4.3. 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 contenido social actual.</p> <p>5.1. 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.</p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno.</p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>6.1. Utiliza las TIC para elaborar</p>
--	--	---

		<p>documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>7.1. Conoce las características de las buenas prácticas de higiene postural en situaciones de la vida cotidiana y en actividades escolares, como el transporte de la mochila, libros, etc.</p> <p>7.2. Distingue las posturas incorrectas de las posturas correctas en diferentes situaciones de la vida cotidiana, como transporte de mochilas y libros, etc.</p> <p>8.1. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades escolares como medio de prevención de lesiones.</p>
--	--	---

Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos.

<p>Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.</p> <p>Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.</p> <p>Realización de las tareas que incidan en el conocimiento de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos.</p> <p>Las fases del juego: fundamento de ataque y</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control 	<ol style="list-style-type: none"> 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 a 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 de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas
--	---	---

<p>defensa en los deportes colectivos.</p> <p>Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.</p> <p>Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p> <p>Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y a la correcta utilización del tiempo libre.</p> <p>Participación activa en las actividades deportivas recreativas planteadas: los deportes alternativos. Valoración de los efectos positivos que tienen para la salud y la calidad de vida.</p>	<p>de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artísticas 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.</p> <p>5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuesta.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la forma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición</p>
--	--	---

		<p>física.</p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>3.6. 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.</p> <p>4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>4.2. 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.</p> <p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.3. 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.</p> <p>6.1. 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.</p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>6.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad</p>
--	--	---

		<p>propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>7.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	--

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p>Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural.</p> <p>Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc.</p> <p>Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo.</p> <p>Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.</p> <p>Iniciación a la orientación deportiva.</p> <p>Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo.</p> <p>Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.</p> <p>Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.</p> <p>Valoración y toma conciencia de las</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicos deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que con llevan, y adoptando medidas</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas , de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de</p>
---	---	---

<p>posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física. Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamiento adecuados para su conservación y mejora.</p>	<p>preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar , analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.6. 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. 3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas. 3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. 3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilo de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto actual. 4.1. 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. 4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 4.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo,</p>
--	---	--

		<p>teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, video, sonido,....) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	--

Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz

<p>Planos y ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo....) en la comunicación y transmisión de ideas. Manejo y el control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación. La postura y el gesto como medio de expresión: El Mimo</p> <p>El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimo y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo,</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticas expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresiva 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.</p> <p>4. Controlar las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las</p>	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>1.2. Crea y pone en practica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución, a la de sus compañeros.</p> <p>1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los</p>
---	---	--

<p>desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</p>	<p>mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>5. Utilizar las TIC y en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.6. 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.</p> <p>3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>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.</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos</p>
---	---	--

		elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
--	--	--

2º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación evaluables	Estándares de aprendizaje
Bloque 1. Acondicionamiento físico y Salud		
<p>Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo celular.</p> <p>El acondicionamiento general, contribución al mismo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general, la velocidad y la flexibilidad. Relación entre condición física y salud.</p> <p>El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.</p> <p>Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.</p> <p>Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p> <p>Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos,</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigenci en su esfuerzo.</p> <p>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicos deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>5. 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</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>1.6. 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.</p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de</p>

<p>correctivos y compensatorios.</p> <p>La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica.</p> <p>Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.</p>	<p>en su desarrollo.</p> <p>6. Utilizar las Tecnologías de la información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.4. 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.</p> <p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>4.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>4.3. 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 contenido social actual.</p> <p>5.1. 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.</p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno.</p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades</p>
---	--	--

		<p>desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>6.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	---

Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos.

<p>La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.</p> <p>El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>El deporte de adversario. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>El deporte colectivo. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>El juego pre-deportivo como respuesta a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades que se da en el grupo-clase. Juegos pre-deportivos para el aprendizaje de los deportes colectivos.</p> <p>Estudio y práctica de los</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 3. 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. 4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artísticas expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras 	<ol style="list-style-type: none"> 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 a 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 de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia 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. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuesta. 2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma, aspectos de organización de ataque y de
---	---	--

<p>juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.</p> <p>La función catártica del deporte; mecanismos y recursos para controlar y encauzar la agresividad que se produce durante el desarrollo del juego y la actividad deportiva.</p> <p>Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>	<p>personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>defensa en las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración -oposición seleccionadas.</p> <p>2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la forma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>3.6. 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.</p> <p>4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>
--	--	--

		<p>4.2. 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.</p> <p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>5.1. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.3. 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.</p> <p>6.1. 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.</p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>6.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>7.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes</p>
--	--	--

		en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
--	--	--

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p>Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochil, vestuario y calzado principalmente en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...)</p> <p>Interpretación de la información contenida tanto en los planos de la orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.</p> <p>Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.</p> <p>Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas.</p> <p>Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural.</p> <p>Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.</p> <p>El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. 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. 3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicos deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que con llevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 5. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar , analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
---	--	---

<p>salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>		<p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.6. 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.</p> <p>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilo de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto actual.</p> <p>4.1. 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.</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la</p>
--	--	---

		corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.		
<p>Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo.</p> <p>Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.</p> <p>Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica.</p> <p>Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal. La dramatización.</p> <p>Primeras actividades de danza y dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.</p> <p>Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros.</p> <p>Estudio y valoración artística de las producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticas expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 2. 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. 3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresiva 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. 4. Controlar las dificultades y 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. 5. Utilizar las TIC y en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución, a la de sus compañeros. 1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.6. 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. 3.1. Muestra tolerancia y

	<p>deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>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.</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	---

3ºESO

Contenidos	Criterios de evaluación evaluables	Estándares de aprendizaje
Bloque 1. Acondicionamiento físico y Salud		
<p>Adaptación crónica del organismo al ejercicio físico regular: modificaciones en la estructura del sistema cardiovascular, respiratorio y aparato locomotor, fundamentalmente, y beneficios que reportan para la salud.</p> <p>Esquema global del calentamiento. Análisis comparativo entre los tipos, y de los efectos que producen cada una de las partes de los mismos.</p> <p>Elaboración de calentamiento en función de la actividad física o deportiva que se vaya a realizar posteriormente.</p> <p>El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</p> <p>Adopción de posturas correctas en las actividades físico deportivas realizadas.</p> <p>Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.</p> <p>Estudios, análisis y trabajo práctico de diferentes métodos que ayudan a liberar estrés y corregir posibles desequilibrios en los sistemas óseo, muscular y articular.</p> <p>La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental.</p> <p>Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.</p> <p>Lesiones en la práctica de la actividad física y</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicas deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.5. 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.6. Utilizar las Tecnologías de la información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información	<ol style="list-style-type: none">1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.1.6. 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.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.2.4. Analiza la importancia de la

<p>deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación. Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales sobre el organismo. Los nuevos recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>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.</p> <p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>4.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>4.3. 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 contenido social actual.</p> <p>5.1. 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.</p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno.</p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>6.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen,</p>
--	---	---

		<p>vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	--

Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos.

<p>Desarrollo de los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes: estrategias de colaboración y oposición en la práctica.</p> <p>Dominio de las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa.</p> <p>Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.</p> <p>Realización de juegos y ejercicios, individuales y colectivos, en los que se planteen situaciones reales de juego de los deportes propuestos.</p> <p>Aplicación de lo aprendido a la contienda</p> <p>Valoración de la participación activa como elemento indispensable para la mejora en la competencia motriz y para el desarrollo apropiado de las actividades físicas en general.</p> <p>Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 3. 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. 4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artísticas 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. 5. Reconocer las 	<ol style="list-style-type: none"> 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 a 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 de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia 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. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuesta. 2.2. 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. 2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la forma de decisiones en las
--	---	--

<p>las actividades físicas y los deportes practicados.</p> <p>Aplicación de los aspectos propios del deporte individual como elementos de superación personal, control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad.</p> <p>Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las tareas motrices específicas. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p> <p>La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.</p> <p>Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.</p> <p>Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p> <p>Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y a la correcta utilización del tiempo libre.</p> <p>Participación activa en las actividades deportivas recreativas planteadas: los deportes alternativos. Valoración de los efectos positivos que tienen para</p>	<p>posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>3.6. 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.</p> <p>4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>4.2. 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.</p>
---	--	--

<p>la salud y la calidad de vida.</p>		<p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>5.1. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>5.3. 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.</p> <p>6.1. 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.</p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>6.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>7.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---------------------------------------	--	---

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p>Planificación de actividades básicas en el</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades</p>
---	--	---

<p>entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuiería...Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural. Las carreras de orientación. Tipos y modalidades. Normas de seguridad a tener en cuenta tanto en el núcleo urbano como en la naturaleza. Aplicación práctica. Las actividades multiaventura: el riesgo como elemento educativo y de formación. Iniciación a la escalada. Material. El rocódromo. La escalada en piedra natural. Normas y medidas de prevención, protección y seguridad. Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza. Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.</p>	<p>aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 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. 3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas 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. 5. Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 	<p>específicas, de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico. 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. 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud
---	--	--

		<p>crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilo de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto actual.</p> <p>4.1. 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.</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.3.. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	---

Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz

<p>Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de</p>	<p>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticas</p>	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>
--	--	--

<p>composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo. Recepción, a través de la acción postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero. Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica. Bailes y danzas: realización de pasos básicos de bailes y danzas del mundo. Disposición favorable a la colaboración ellas diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontanea que emana de la misma experiencia rítmica. La relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana. Trabajo de relajación utilizando la contracción-relajación y las sensaciones de peso, calor..... Los nuevos recursos materiales tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>	<p>expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 2. 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. 3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresiva 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. 4. Controlar las dificultades y 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. 5. Utilizar las TIC yen el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.2. Crea y pone en practica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución, a la de sus compañeros. 1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.6. 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. 3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades</p>
--	--	--

		<p>para la consecución de los objetivos.</p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>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.</p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>5.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios, (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	--	--

4º E.S.O.

Contenidos	Criterios de evaluación evaluables	Estándares de aprendizaje
Bloque 1. Acondicionamiento físico y Salud		
<p>Programación del acondicionamiento físico.</p> <p>Diseño de microciclos de trabajo cuyo objetivo sea la mejora de la condición física y la salud en base a una valoración inicial. Los tests de aptitud física.</p>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando</p>	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la</p>

<p>Preparación de la sesión de actividad física o deportiva. Diseño del calentamiento y la vuelta a la calma: factores a tener en cuenta. Trabajo autónomo de los mismos.</p> <p>Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.</p> <p>El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios producidos por la vida diaria.</p> <p>Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo.</p> <p>Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad.</p> <p>Los hábitos de vida no saludables. Repercusiones en la condición física, y por ello, en la salud.</p> <p>Recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p> <p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>4. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previniendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>5. Utilizar eficazmente las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuente.</p> <p>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física..</p> <p>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de los diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida..</p> <p>2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en su nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. relacionándolas con la salud.</p> <p>3.1. 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.</p> <p>3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la parte principal.</p> <p>3.3. Relaciona ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz..</p> <p>4.1. Verifica las condiciones de</p>
--	--	--

		<p>práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica..</p> <p>4.2. Identifica las lesiones más frecuente derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>5.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
--	--	---

Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos.

<p>Tareas motrices específicas y mejora de la competencia motriz. La toma de decisiones ante las diferentes situaciones motrices planteadas: hacia el pensamiento táctico.</p> <p>Las situaciones jugadas como recurso para la aplicación de posibles soluciones a los problemas que puedan surgir en la práctica deportiva real.</p> <p>La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.</p> <p>Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. 3. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 4. Colaborar en la 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ajuste 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 de medio priorizando la seguridad personal y colectiva. 2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversarios. 2.2. Aplica de forma oportuna y
---	---	---

<p>en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares.</p> <p>El ejercicio físico y la práctica deportiva en la sociedad actual. Peligros de los radicalismos y la intolerancia en los eventos deportivos. La violencia en el deporte.</p> <p>Accidente y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas.</p> <p>Recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las tareas motrices específicas. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>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.</p> <p>5. 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..</p> <p>6. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes..</p> <p>7. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>8. 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</p>	<p>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.</p> <p>2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando las diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario..</p> <p>2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las misma, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades.</p> <p>2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>3.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva..</p> <p>3.2. Relaciona ejercicios de tonificación flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>3.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>procedimientos para autoevaluar</p>
--	---	---

	<p>resultados y conclusiones en el soporte adecuado.</p>	<p>los factores de la condición física.</p> <p>4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias..</p> <p>5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás..</p> <p>5.3. 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.</p> <p>5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del espectador.</p> <p>6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica..</p> <p>6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>6.3.. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de</p>
--	--	---

		<p>actividades físico deportivas..</p> <p>7.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos.</p> <p>7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
--	--	--

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p>El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismo de adaptación a las mismas.</p> <p>Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física. Beneficios y riesgos para la salud.</p> <p>Adaptación de la actividad físico y deportiva a las condiciones cambiantes que san en el medio natural. Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica.</p> <p>Manejo de los recursos materiales tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>3. 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 el resto de implicados..</p> <p>4. Reconocer el impacto ambiental, económico y</p>	<p>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..</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a las condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas..</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva..</p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos</p>
--	---	---

El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades.
Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas
Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.
Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físico deportivas en el entorno en el que se desarrollan, tanto a nivel de fauna como de flora.
Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.

social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno..
5. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y preveniendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
6. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
7. 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.

provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes..
2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales..
3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
5.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
6.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los

		<p>trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>7.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>7.2. Utiliza las Tecnologías de Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>7.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y entornos apropiados.</p>
--	--	---

Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz

<p>Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos.</p> <p>El montaje artístico expresivo colectivo. Las aportaciones individuales y la interacción en el grupo como elementos básicos y su contribución al enriquecimiento del mismo.</p> <p>Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos.</p> <p>Influencia de la práctica de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal.</p> <p>Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional.</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionado y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p> <p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando</p>	<p>1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto..</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico -expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes..</p> <p>2.3. Relaciona hábitos como el</p>
---	---	---

<p>Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva.</p> <p>Las manifestaciones artístico-expresivas en diferentes culturas.</p> <p>Valoración de su riqueza artística y de su contribución a la paz social y la convivencia entre los pueblos.</p> <p>Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a la largo de su historia.</p>	<p>a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y salud.</p> <p>2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>4.2. Valora y reuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos de grupo.</p> <p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>5.2. Utiliza las tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
--	--	---

1º BACHILLERATO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA.

Contenidos	Criterios de evaluación evaluables	Estándares de aprendizaje
Bloque 1. Acondicionamiento físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva.		
Acondicionamiento físico: planificación de la condición física saludable. Organización de la propia actividad física y deportiva para la mejora de la salud y según nivel de competencia motriz. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación. La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo. Utilización de las técnicas de respiración y relajación para la vuelta a la calma en las actividades físico deportivas y el restablecimiento del equilibrio físico y emocional en la vida normal. Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos espacios de acondicionamiento físico y que son tan negativos para la salud. Lesiones más frecuente en la actividad física: prevención y protocolos de actuación. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico . Dieta equilibrada y falso mitos dietéticos.	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de salud aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y su nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. 3. Valorar la actividad física de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. 4. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas,	1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física. 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. 2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad 2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

<p>Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida saludables. La autonomía y la responsabilidad en la mejora y mantenimiento de una condición física saludables.</p>	<p>tanto individualmente como en grupo. 5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. 6. Utilizar las Tecnologías de la información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. 3.1. diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo. 4.2. Usa los materiales y equipamiento atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgos en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicas deportivas. 5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. 6.1.. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su</p>
--	---	---

		discusión o difusión.
Bloque 2. Tareas motrices específicas II		
<p>Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.</p> <p>Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas. Recurso materiales y tecnológicos de aplicación.</p> <p>La inteligencia motriz deportiva, adaptación de las estrategia de oposición, colaboración o colaboración -oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.</p> <p>El pensamiento táctico: aplicación eficiente de la técnica, la táctica y la estrategia en las situaciones reales de juego que se dan en el ámbito competitivo.</p> <p>Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.</p> <p>Aplicación de los valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de actividades y tareas motrices realizadas.</p> <p>El tratamiento de la actividad física y los deportes en la sociedad en general y en los medios de comunicación en particular. El deporte como herramienta de manipulación social.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. 4. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. <p>Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.. 2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos de equipo. 2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas. 2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas de los participantes. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevn asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 3.2. Adopta una actitud crítica

<p>Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.</p> <p>Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p> <p>Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y a la correcta utilización del tiempo libre.</p> <p>Participación activa en las actividades deportivas recreativas planteadas: los deportes alternativos. Valoración de los efectos positivos que tienen para la salud y la calidad de vida.</p>	<p>a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>6. Utilizar las TIC para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas..</p> <p>5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión..</p>
---	---	--

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II

<p>El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural. Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación. Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y por los adversarios en las funciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando</p>
---	---	--

<p>Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura. Aplicación práctica. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes. Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico deportivas sobre el propio entorno. Influencia de su sobreexplotación en la salud y en la calidad de vida.</p>	<p>posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adaptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. 3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. 5. Utilizar las TIC para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>los aspectos organizativos necesarios. 2.1. Diseña, organiza, y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 2.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones. 3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 3.2.. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. 5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>
<p>Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II</p>		
<p>Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica. Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico expresivos. 1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivo</p>

<p>Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos. Aplicación de las técnicas adecuadas a las necesidades del montaje. Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o dramatización. Realización de tareas de valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal. El auge del musical. Análisis y estudios de las grandes producciones musicales y de su organización,. Necesidades logísticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>	<p>2. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física. Utilizar las TIC para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresivos.</p> <p>1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> <p>2.1. Diseña, organiza, y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>2.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones.</p> <p>3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>3.2.. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.</p> <p>4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>
---	---	--

2º Curso de Bachillerato.

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

Contenidos	Criterios de evaluación evaluables	Estándares de aprendizaje
Bloque 1. Gestión y organización de la actividad físico-deportiva.		
<p>Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas (federaciones deportivas, clubes deportivos, entidades de actividades físico-deportivas escolares)</p> <p>Organización de eventos deportivos y/o recreativos.</p> <p>Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno y/o en la sociedad. Fases: Justificación , diseño, aplicación, evaluación y difusión.</p> <p>Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos espacios de acondicionamiento físico y que son tan negativos para la salud.</p> <p>Lesiones más frecuente en la actividad física: prevención y protocolos de actuación.</p> <p>Nutrición, metabolismo y ejercicio físico . Dieta equilibrada y falso mitos dietéticos.</p> <p>Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida saludables.</p> <p>La autonomía y la responsabilidad en la</p>	<p>1. Conocer y diferenciar las salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.</p> <p>2. Conocer, comprender y analizar la creación, organización y funcionamiento de una entidad deportiva..</p> <p>3. Identificar, relacionar y sintetizar las fases y elementos de la organización de un evento deportivo y/o recreativo.</p> <p>4. Diseñar, aplicar, evaluar y difundir un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.</p> <p>5. Valorar y mostrar comportamientos personales y sociales responsables y de respeto hacia uno mismo, los compañeros y el entorno, así como demostrar un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en uno mismo y el sentido crítico.</p> <p>6. Utilizar las Tecnologías de la información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso</p>	<p>1.1. Identifica las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.</p> <p>1.2. Analiza las principales competencias profesionales de las distintas profesiones que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.</p> <p>2.1. Busca, investiga y analiza la creación, organización y el funcionamiento de una entidad deportiva.</p> <p>3.1. Elabora el diseño de un evento deportivo y/o recreativo, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen su viabilidad el evento.</p> <p>4.1. Diseña un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad..</p> <p>4.2. Lleva a cabo la puesta en práctica del proyecto diseñado.</p> <p>4.3. Evalúa el proyecto diseñado a través de una memoria del mismo.</p> <p>4.4. Difunde comunica y comparte el proyecto a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.</p> <p>5.1. Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades..</p> <p>5.2. Manifiesta aptitudes de</p>

<p>mejora y mantenimiento de una condición física saludables.</p>	<p>de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.. 6.1.Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje..</p>
---	----------------------------------	---

Bloque 2. Actividades físico-deportivas y expresivas.

<p>Situaciones motrices individuales.</p> <p>Situaciones motrices de oposición.</p> <p>Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición.</p> <p>Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano.</p> <p>Situaciones motrices artísticas y expresivas.</p> <p>Valores individuales, sociales y medioambientales.</p> <p>Destrezas pedagógicas básicas: transmisión y selección de la información, organización de personas, espacios, tiempo y materiales, correcciones, control del aula, gestión de recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.</p>	<p>1.Conocer y diferenciar actividades físico deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices.</p> <p>2. Diseñar y practicar actividades físico-deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices.</p> <p>3. Valorar y mostrar comportamientos personales y sociales responsables y de respeto hacia uno mismo, los compañeros y el entorno, así como demostrar un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>1.1. Busca, investiga y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físico-deportivas y expresivas planteadas.</p> <p>2.1. Resuelve con eficacia situaciones motrices en distintos contextos de práctica.</p> <p>2.2. Plantea una progresión de enseñanza-aprendizaje para una actividad físico-deportiva y/o expresiva para la mejora de la competencia motriz propia o de los demás.</p> <p>2.3. Participación de forma activa en las actividades planteadas, demostrando interés y esfuerzo, así como dando muestras de comportamientos que faciliten la integración, la no discriminación y la cohesión del grupo..</p> <p>3.1. Muestra una aptitud de respeto, tolerancia, aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades.</p> <p>3.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</p> <p>4.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
--	--	--

2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS EXIGIBLES

• PRIMERO DE LA E.S.O.

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Calentamiento: Tipos y elaboración de un calentamiento general identificando cada una de las partes del mismo. Bloque 1. Estándar 3.2
2. Capacidades físicas básicas. Reconocimiento e identificación de cada una de ellas. Bloque 1. Estándar 1.1;1.2;1.3;1.4;1.5;1.6;2.1;2.2; Bloque 2. Estándar 3.1, 3.2,3.5,
3. Cualidades motrices: Reconocimiento e identificación de cada una de ellas. Bloque 1. Estándar 3.3;
4. Adquisición y puesta en práctica de hábitos propios de la asignatura y su participación en las tareas propuestas en clase. Bloque 1. Estándar 2.2; 2.3;2.4;4.3
5. Tras la evaluación inicial de las capacidades físicas básicas, mejorarlas significativamente teniendo en cuenta sus características individuales. Bloque 1. Estándar 2.2.
6. Ejecución, con mejoras en su nivel, las habilidades básicas perfeccionadas y habilidades específicas que se determinen como mínimas en cada modalidad deportiva. Bloque 2. Estándar 1.1., 1.2, 1.3, 1.4
7. Participación en juegos y en los deportes colectivos que se imparten en cada curso con respeto a las reglas establecidas y a los compañeros y adversarios. 2.1,2.2,2.3,2.4,
8. Muestra cierto grado de adaptación, conocimiento y cuidado en las actividades que se desarrollen en el medio natural, y saber cómo comunicarse con los servicios de emergencias en caso de necesidad. Bloque 1. Estándar 4.2; 5.1:5.2:5.3. Bloque 3. Todos los estándares.
9. Utilización del cuerpo como recurso expresivo en actividades propuestas para este fin. Realización de un mimo. Bloque 1. Estándar 5.1.
10. Realizar ejercicios de técnicas básicas de respiración y de vuelta a la calma, relacionándolos con su valor de recuperación y relajación. Bloque 2. Estándar 3.3,3.4,
11. Juegos tradicionales y populares. Bloque 2. Estándares desde el 1.1 al 7.2.
12. Hábitos de higiene, aseo y cambio de camiseta tras la clase de educación física.
13. Describe protocolos de actuación para activar los servicios de emergencia y adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades. Bloque 1. Estándar 5.3
14. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales defiende dichos trabajos elaborados con los recursos tecnológicos. Bloque 1. Estándar 6.1, 6.2.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, relacionándolos con la salud y los riesgos y contra indicaciones de la práctica deportiva. Bloque 2. Estándares 3.2, 3.3.
16. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. Bloque 4. Estándar desde el 1.1. al 5.2.

• SEGUNDO DE LA ESO

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Adquisición y puesta en práctica de hábitos propios de la asignatura y su participación en las tareas propuestas en clase.
2. Conocer y ejecutar un mínimo catálogo de ejercicios suficientes para elaborar un calentamiento de carácter general.

3. Tras la evaluación inicial de las capacidades físicas básicas, mejorarlas significativamente teniendo en cuenta sus características individuales.
4. Ejecutar, con mejoras en su nivel, las habilidades básicas perfeccionadas y habilidades específicas que se determinen como mínimas en cada modalidad.
5. Participar en juegos y en los deportes colectivos que se imparten en cada curso con respeto a las reglas establecidas y a los compañeros y adversarios.
6. Mostrar cierto grado de adaptación, conocimiento y cuidado en las actividades que se desarrollen en el medio natural, y saber cómo comunicarse con los servicios de emergencias en caso de necesidad.
7. Utilizar el cuerpo como recurso expresivo en actividades propuestas para este fin.
8. Realizar ejercicios de técnicas básicas de respiración y de vuelta a la calma, relacionándolos con su valor de recuperación y relajación.
9. Hábitos de higiene adquiridos, aseo diario y cambio de camiseta tras las clases de educación física.
10. Utiliza las TIC para mejorar su proceso e aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información.
11. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión o discusión.
12. Demuestra conocimiento sobre la nutrición deportiva y sobre aquellos alimentos que son necesarios para realizar cualquier actividad físico deportiva.
13. Demuestra conocimiento sobre los protocolos de actuación ante cualquier accidente o incidente y actúa correctamente.

- **3º CURSO DE LA E.S.O.**

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Calentamiento. Tipos Bloque 1. Estándar 3.2.
2. Elaboración de un calentamiento general y específico.
3. Cualidades físicas básicas. Bloque 1. Estándares 1.1.1.5.2.1
4. Tras la evaluación inicial de las capacidades físicas básicas, mejorarlas significativamente teniendo en cuenta sus características individuales, utilizando los conocimientos básicos de las mismas y sus indicadores cardiorespiratorios para trabajarlas. Bloque 2. Estándares 1.4.
5. Ejecución, con mejoras en su nivel, las habilidades básicas perfeccionadas y habilidades específicas que se determinen como mínimas en cada modalidad, destacando la capacidad del alumno/a para resolver situaciones surgidas durante la realización de actividades deportivas. Bloque 2. Estándares 1.1.1.2.1.3.1.4.1.5. desde 2.1-2.4
6. Conocimiento y aplicación de las técnicas de primeros auxilios más elementales ante situaciones leves de emergencia, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de la actividad y aplicando los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia e identificando las características de la actividad y del riesgo que puede ocasionar.. Bloque 1. Estándares 5.1. 5.2. 5.3.
7. Práctica, poniendo la técnica y táctica de los deportes estudiados.
8. Realización de un recorrido de orientación escolar o en un entorno próximo, al mismo tiempo que conoce el entorno, lo respeta y valora. Bloque 1. Estándares 4.1,.4.2, 4.3. Estándares del Bloque 3.
9. Elaboración de una coreografía grupal, respetando a los compañeros del grupo y a sus ideas, aportando él mismo las suyas. Acrosport. Bloque 4. Estándares 1.1.1.2.1.3. y resto de estándares relacionados con los diferentes bloques.

10. Hábitos de higiene corporal adquiridos, aseo diario y cambio de camiseta tras las clases de educación física. Bloque 1. Estandar 2.3.
11. Comprobar algún nivel de progreso en la capacidad expresiva en las actividades individuales que se propongan de este bloque de contenidos. Bloque 1 Estándares 2.1.2.2.
12. Utiliza las TIC para mejorar su proceso e aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información. Todos los bloques. Estándares finales.
13. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión o discusión. Todos los bloques. Estándares finales.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, relacionándolos con la salud y los riesgos y contra indicaciones de la práctica deportiva. Bloque 2. Estándares 3.2, 3.3.
16. Muestra tolerancia y deportividad, colabora en las actividades grupales, participando y respetando las aportaciones de los demás, con independencia de su nivel de destreza. Bloque 2. Estándares 4.1.4.2.4.3. Bloque 4. Estándares 3.1.3.2.3.3.

• 4º CURSO DE LA E.S.O.

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Tareas encomendadas con corrección en el tiempo y con el esfuerzo adecuado, evaluando la capacidad del alumno/a para elaborar este tipo de acciones y justificar su necesidad y su carácter específico.
2. Tras la evaluación inicial de las capacidades físicas básicas, mejorarlas significativamente, teniendo en cuenta sus características individuales, conociendo los principales sistemas para trabajarlas y poder diseñar un plan de entrenamiento personal a medio plazo.
3. Haber mostrado una progresión en los niveles mostrados de resistencia aeróbica, fuerza dinámica general y flexibilidad durante los cursos de la etapa E.S.O.
4. Saber enfrentarse a requerimientos técnicos y reglamentarios en las actividades deportivas seleccionadas, con un cierto grado de autoexigencia personal y respeto a los demás, conociendo las posibilidades que le ofrece para la práctica de actividades físico-deportivas.
5. Utilización de técnicas correctas y su capacidad de adaptación mostrando una actitud de respeto en las actividades en el medio que se desarrollen en el entorno natural.
6. Comprobar la capacidad de realizar, con un enfoque expresivo composiciones sencillas de carácter colectivo con o sin aporte musical.
7. Conocer el modo de tratar las lesiones deportivas leves, sin realizar acciones perjudiciales, hasta el momento de ser asistido por personal especializado.
8. Utiliza las TIC para mejorar su proceso e aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información.
9. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión o discusión.
10. Hábitos de higiene, aseo y cambio de camiseta tras la clase de educación física.
11. Demuestra un grado de adquisición adecuado en la técnica de los diferentes deportes y habilidades deportivas adquiridas durante el curso.
12. Planifica correctamente un microciclo de entrenamiento para mejorar la condición física inicial.
13. Planifica correctamente, asumiendo su papel en el grupo, una actividad para desarrollar fuera del instituto, de duración aproximada de 2 días.

- **1º CURSO DE BACHILLERATO.**

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, utilizando de forma autónoma las técnicas de activación y recuperación, incorporando los aspectos posturales y funcionales que promueven la salud. Bloque 1. Estándar 1.1, 1.2, 1.3, 1.4
2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Bloque 1. Estándar 2.2.
3. Lesiones más frecuentes en la actividad física. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud, previendo los riesgos asociados a las actividades. Bloque 1. Estándares 3.2; 4.1
4. Nutrición, balance energético en los programas de actividad física incorporando los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud..Bloque 1. Estándar 1.1. y 1.2.
5. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses, adaptando la realización de las habilidades a los condicionantes generados por compañeros y adversarios, resolviendo con eficacia situaciones motrices en contexto competitivo.Bloque 3. Estándares 1.1, 1.2, 1.3
6. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.
7. Adopta una actitud crítica ante la prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud y ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones deportivas. Bloque 1 y 2, estándares 3.2, 4.1
8. El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.
9. Colabora en el proceso de creación y representa composiciones o montajes individuales o colectivos, adecuando sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. Bloque 4. Estándares 1.1, 1.2, y 1.3.
10. Aplica los criterios de búsqueda y comparte la información con las herramientas adecuadas para su difusión o discusión. Bloque 4. Estándares 5.1 y 5.2
12. Hábitos de higiene, aseo y cambio de camiseta tras la clase de educación física.
13. Elabora su programa personal de actividad física, aplicando los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable, concretando las mejoras que pretende alcanzar y comprobando los niveles de logro de los objetivos de dicho programa. Bloque 1. Estándares 2.1, 2.3,2.4,2.5
14. Respeta las reglas sociales, el entorno y usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. Bloque 4. Estándares 3.2, 4.1.

- **2º CURSO DE BACHILLERATO.**

“Dentro de los contenidos mínimos se incluyen todos los estándares de aprendizaje recogidos en el Decreto 127/2015 de 26 de mayo”

1. Aplica los criterios de búsqueda y comparte la información con las herramientas adecuadas para su difusión o discusión.
2. Respeta las reglas sociales, el entorno y usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

3. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva
4. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
5. Conoce y sabe diferenciar las distintas salidas profesionales relacionadas con los estudios de la actividad física y deporte, tanto de grado como técnicos.
6. Elabora y forma parte de manera activa, colaborando y participando, en aquellas actividades organizadas por ellos mismos, y que tienen como destino el día del centro, navidades etc.
7. Participa activamente y respetando las reglas del deporte en cuestión.
8. Experimenta una mejoría en las habilidades deportivas practicadas.

3. PROCEDIMIENTOS EVALUACIÓN

Se realizará en la línea marcada por el actual sistema, siendo ésta formativa y continua, analizando el progreso de los alumnos y evaluando todos los elementos que forman el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Características, diseño e instrumentos de la evaluación inicial.

Debemos señalar que la evaluación inicial de nuestros alumnos, sobretodo los de 1º ESO, es muy importante para conocer las características de nuestros alumnos, ya que, de ellos van a depender la evolución íntegra de esta programación y de los contenidos trabajados.

Para llevar a cabo esta evaluación, utilizaremos las sesiones primarias del trimestre, evaluando mediante los tests de condición física, las cualidades físicas básicas, resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Los instrumentos que utilizaremos para ellos son los siguientes:

- resistencia: test course navette y test de cooperación
- velocidad: 5mx10
- flexibilidad: flexión del tronco (borrador)
- fuerza: abdominales 30sg, lanzamiento balón medicinal (3kg) y salto horizontal.

Para valorar estos tests o pruebas utilizaremos los resultados obtenidos en la batería eurofit.

- Criterios de calificación.

La asistencia se considera indispensable, ya que la mayoría de las clases son de contenido práctico, teniendo una valoración muy importante del trabajo y la actitud desarrollada en las mismas.

La valoración de estos dos aspectos son los que nos darán la nota de la evaluación:

Aspecto Objetivo:

- Su aptitud física, atendiendo a sus posibilidades y su progreso individual.
- Técnica de ejecución de los distintos ejercicios relacionados con las habilidades específicas que se imparta en esa evaluación.
- Conocimientos teóricos sobre los temas y actividades tratados.

Aspecto Subjetivo:

- Seguimiento diario del trabajo en clase de los alumnos.
- Actitud demostrada ante la asignatura.
- Aprovechamiento de las condiciones de cada alumno.

La calificación resultará de la suma de los contenidos teóricos, actitud y asistencia a clase y los resultados de las pruebas de aptitud física y habilidades motrices en proporciones equivalentes.

Los exámenes teóricos se entregarán una vez corregidos a los alumnos, para que observen dicha corrección, y serán enseñados a los padres o tutores que así lo requieran en la hora de atención a padres, es decir, miércoles de 9,20 a 10,15h.

Son, pues, tres los bloques que componen la calificación en el área de Educación Física, independientemente de los cursos y niveles de los que se trate; sin olvidarnos, por supuesto, de los últimos niveles de concreción curricular, basados en la individualización en el proceso de enseñanza – aprendizaje y atendiendo a la diversidad y heterogeneidad del alumnado.

Estos tres bloques los llamaremos “teoría”, “práctica” y “actitud” y engloban los siguientes apartados:

El **bloque de teoría** incluye las posibles calificaciones en las preguntas y controles orales realizados y los trabajos a realizar que pudieran ser encomendados.

Pero la principal parte de la calificación parcial del bloque de teoría se halla en los **exámenes escritos** realizados en cada evaluación.

En el caso de los exámenes escritos, en la E.S.O. y en 1º de bachillerato, suspensos, se guardarán las notas aprobadas por el alumno en pruebas teóricas durante el curso. En el caso de no superar la prueba ordinaria de junio, acudirán a la prueba extraordinaria de septiembre SÓLO con los contenidos teóricos suspensos del curso.

Los exámenes escritos podrán ser indistintamente de preguntas cortas, preguntas a desarrollar o tipo test.

Del mismo modo, la entrega de exámenes en malas condiciones caligráficas u ortográficas podría implicar suspender el examen, y por tanto, el bloque de teoría de la evaluación de la que se trate. En el apartado 8.5 de la presente programación didáctica se detallan los aspectos a valorar en este sentido.

La **parte práctica** incluye todas las calificaciones obtenidas en las sesiones de carácter práctico del área de Educación Física, en las cuales se valorará la progresión, nivel alcanzado respecto a los valores iniciales, calidad, rendimiento y esfuerzo. Las calificaciones obtenidas en las pruebas de valoración de la condición física y habilidad motriz formarán también parte del apartado práctico de la asignatura. Es preciso aclarar que no todas las calificaciones obtenidas en el apartado práctico son valoradas del mismo modo, por lo que se establece medias ponderadas entre todas las calificaciones obtenidas en el apartado práctico en cada evaluación, dependiendo de la importancia de cada elemento valorado.

A la hora de evaluar la parte práctica de la asignatura, se tienen en cuenta no sólo valores absolutos de rendimiento físico y/o de ejecución, sino que se han de valorar también cuestiones tales como el nivel inicial del alumno en cada ámbito práctico de la asignatura, la progresión mostrada, o el esfuerzo dedicado (en clase y fuera de ella) en pos de dicha progresión, de cara a alcanzar unos niveles de condición física mínimos para su sexo y edad.

Como ya se ha tratado en el apartado 8.1, debido a la escasez de horas de las que disponemos (sólo 2 horas a la semana) y a las múltiples ocasiones en las que la clase no puede ser llevada a cabo tal y como sería deseable (faltas masivas de alumnos por festividades locales, excursiones, climatología adversa, charlas, necesidad de clases enteramente teóricas etc...) se hace fundamental, y así se valorará **el trabajo del alumno fuera de horas del instituto por su cuenta**, siempre con las directrices dadas desde este departamento, de cara a mejorar competencias y capacidades de toda índole, especialmente las implicadas con el movimiento humano y la mejora de la condición física y las habilidades motrices.

Esto quiere decir que aquellos alumnos que en la parte práctica se encuentren por debajo de los niveles deseados serán advertidos de ello y les será encomendado un trabajo a realizar por su cuenta en sus horas libres de cara a la mejora de las capacidades y/o habilidades más deficientes. El trabajo e interés del alumno en este trabajo encomendado le llevará a mejorar dichas capacidades y/o habilidades a valorar de nuevo al final del curso.

Esta parte de la materia será valorada con un 40% de la calificación global de la evaluación.

La parte denominada “**actitud**” valora y califica en el alumno cuestiones tan indispensables como pueden ser asistencia, puntualidad, comportamiento, colaboración con el profesor y/o los compañeros, participación en las diferentes actividades propuestas, etc.

Como medidas disciplinarias destacan:

- Resta de **0.5 puntos** de la nota de la parte práctica por cada día que el alumno/a asista a clase con indumentaria (ropa, calzado y complementos, ...) no adecuada.
- Resta de **0.1 puntos** del bloque de actitud cada vez que se el alumno llegue tarde a clase injustificadamente.
- Resta de **0,25 puntos** por cada día que el alumno no traiga material para asearse y cambiarse tras la clase.
- Resta de **0,25 puntos** por cada falta NO JUSTIFICADA, sea bien por el médico o por los padres.

De manera que será indispensable obtener una calificación mínima de un 4 en los tres apartados para poder aprobar la asignatura en cada una de las evaluaciones. Una vez haya conseguido dicho objetivo, se procede a establecer una media ponderada entre los tres bloques, que será específica en cada curso y se detalla en los próximos puntos.

En ningún caso se aprobará a un alumno/a una evaluación si tiene algún contenido u objetivo pendiente de aprobar, ya que esos contenidos habrán de superarlos en las

pruebas ordinarias de junio y extraordinaria de septiembre, por lo que han de tener calificación negativa en las evaluaciones ordinarias para poder presentarse a la extraordinaria. Tanto el alumno como sus padres o tutores legales serán debidamente informados de esta situación.

A la hora de recuperar los diferentes apartados o el área tanto en la evaluación de junio, como en los exámenes extraordinarios de septiembre se procederá del siguiente modo:

Los alumnos implicados habrán de recuperar al inicio del siguiente trimestre los bloques que tengan suspensos (teórico y práctico de cada evaluación que no hayan superado).

Respecto a los contenidos desarrollados en el primer trimestre, que valoran la capacidad física de cada alumno, no será necesario recuperarlos en la siguiente evaluación, ya que en el último trimestre se repiten y deben superar sus resultados iniciales para superar la evaluación.

En el caso de los exámenes de septiembre, los alumnos implicados llevarán pendiente la teoría del área suspensa y sólo los elementos de carácter práctico que no hayan superado a lo largo del curso.

La **nota final en la evaluación extraordinaria**, de la asignatura corresponderá a la **media aritmética** de las calificaciones de las diferentes evaluaciones, al ser tratadas en cada una de ellas contenidos diferentes. Si una de las evaluaciones está suspensa, no puede darse por superada la asignatura.

- Procedimientos de evaluación

PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN. 1º y 2º de E.S.O.

	Bloque teórico	Bloque práctico	Bloque actitudinal
¿Qué incluye?	- Exámenes teóricos y trabajos (30%).	- Exámenes prácticos - Notas de clases prácticas + progresión respecto a niveles iniciales (40%).	- Puntualidad. - Asistencia. - Participación. - Comportamiento. - Esfuerzo, implicación. (30%)
A tener en cuenta	- Examen suspenso implica suspender bloque teórico.	- Exentos parciales no computan las pruebas no efectuadas. ¹ - Cualquier prueba pendiente de superar implica suspender apartado práctico.	- 0.5 puntos menos por cada día con indumentaria inadecuada. -0.1 puntos menos por cada retraso. - 0.25 puntos menos por cada día sin material para aseo y ropa para cambiarse. - 0.25 por cada falta no justificada.

Ortografía, redacción y presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Ortografía: resta de 0.10 por cada falta de ortografía. - Mala redacción y presentación podrían implicar suspender el examen/trabajo. 		
Faltas de asistencia masivas	<p>Aquellos alumnos/as con una tasa de faltas de asistencia igual o superior al 45% de las clases impartidas en cada evaluación pierde el derecho a evaluación continua y habrán de examinarse de todos los contenidos tratados en las pruebas de junio.²</p>		
<p>IMPRESINDIBLE TENER AL MENOS UN 4 EN TODOS LOS APARTADOS PARA PASAR A APLICAR LAS MEDIAS.</p> <p>Si hay algún apartado suspenso, no se hace ninguna media y la asignatura está suspensa.</p>			
Peso sobre la nota final de evaluación	30%	40%	30%

¹: En función del tipo de baja deportiva se aplazará la realización de la prueba o bien se computarán con mayor porcentaje las notas de clases prácticas por imposibilidad de realizar la/s prueba/s pertinentes.

²: En caso de que las faltas sean justificadas y el alumno/a o sus padres se hayan puesto en contacto con este departamento para que el alumno no pierda contenidos ni clases, y así lo demuestre a su regreso a las clases, se valorará la posibilidad de que el alumno/a no pierda el derecho a la evaluación continua.

PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN. 3º de E.S.O.

	Bloque teórico	Bloque práctico	Bloque actitudinal
¿Qué incluye?	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes teóricos y trabajos (20%). 	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes prácticos. - Notas de clases prácticas + progresión respecto a niveles iniciales(50%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad. - Asistencia. - Participación. - Comportamiento. - Esfuerzo, implicación. (30%)
A tener en cuenta	<ul style="list-style-type: none"> - Examen suspenso implica suspender bloque teórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exentos parciales no computan las pruebas no efectuadas.¹ - Cualquier prueba pendiente de superar implica suspender apartado práctico. 	<ul style="list-style-type: none"> - 0.5 puntos menos por cada día con indumentaria inadecuada. - 0.1 puntos menos por cada retraso. - 0.25 puntos menos por cada día sin material para aseo y ropa para cambiarse. - 0.25 por cada falta no justificada.
Ortografía, redacción y presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Ortografía: resta de 0.10 puntos por cada falta de 		

	ortografía. - Mala redacción y presentación podrían implicar suspender el examen/trabajo.		
Faltas de asistencia masivas	Aquellos alumnos/as con una tasa de faltas de asistencia igual o superior al 45% de las clases impartidas en cada evaluación pierde el derecho a evaluación continua y habrán de examinarse de todos los contenidos tratados en las pruebas de junio.		
IMPRESCINDIBLE TENER AL MENOS UN 4 EN TODOS LOS APARTADOS PARA PASAR A APLICAR LAS MEDIAS. Si hay algún apartado suspenso, no se hace ninguna media y la asignatura está suspensa.			
Peso sobre la nota final de evaluación	20%	50%	30%

¹: En función del tipo de baja deportiva se aplazará la realización de la prueba o bien se computarán con mayor porcentaje las notas de clases prácticas por imposibilidad de realizar la/s prueba/s pertinentes.

²: En caso de que las faltas sean justificadas y el alumno/a o sus padres se hayan puesto en contacto con este departamento para que el alumno no pierda contenidos ni clases, y así lo demuestre a su regreso a las clases, se valorará la posibilidad de que el alumno/a no pierda el derecho a la evaluación continua.

PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN. 4º de E.S.O.

	Bloque teórico	Bloque práctico	Bloque actitudinal
¿Qué incluye?	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes teóricos - Preguntas en clase, trabajos (20%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes prácticos - Notas de clases prácticas + progresión respecto a niveles iniciales (50%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad. - Asistencia. - Participación. - Comportamiento. - Esfuerzo, implicación. (30%)
A tener en cuenta	<ul style="list-style-type: none"> - Examen suspenso implica suspender bloque teórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exentos parciales no computan las pruebas no efectuadas.³ - Cualquier prueba pendiente de superar implica suspender apartado práctico. 	<ul style="list-style-type: none"> - 0.5 puntos menos por cada día con indumentaria inadecuada. - 0.1 puntos menos por cada retraso. -- 0.25 puntos menos por cada día sin material para aseo y ropa para cambiarse. - 0.25 por cada falta no justificada.
Ortografía, redacción y presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Ortografía: resta de 0.10 puntos cada falta de ortografía. - Mala redacción y presentación podrían implicar 		

	suspender el examen/trabajo.		
Faltas de asistencia masivas	Aquellos alumnos/as con una tasa de faltas de asistencia igual o superior al 45% de las clases impartidas en cada evaluación pierde el derecho a evaluación continua y habrán de examinarse de todos los contenidos tratados en las pruebas de junio. ²		
IMPRESINDIBLE TENER AL MENOS UN 4 EN TODOS LOS APARTADOS PARA PASAR A APLICAR LAS MEDIAS. Si hay algún apartado suspenso, no se hace ninguna media y la asignatura está suspensa.			
Peso sobre la nota final de evaluación	20%	50%	30%

¹: En función del tipo de baja deportiva se aplazará la realización de la prueba o bien se computarán con mayor porcentaje las notas de clases prácticas por imposibilidad de realizar la/s prueba/s pertinentes.

²: En caso de que las faltas sean justificadas y el alumno/a o sus padres se hayan puesto en contacto con este departamento para que el alumno no pierda contenidos ni clases, y así lo demuestre a su regreso a las clases, se valorará la posibilidad de que el alumno/a no pierda el derecho a la evaluación continua.

PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN. 1º de BACHILLERATO.

	Bloque teórico	Bloque práctico	Bloque actitudinal
¿Qué incluye?	- Exámenes teóricos - Preguntas en clase, trabajos (20%)	- Exámenes prácticos - Notas de clases prácticas + progresión respecto a niveles iniciales (60%)	- Puntualidad. - Asistencia. - Participación. - Comportamiento. - Esfuerzo, implicación. (20%)
A tener en cuenta	- Examen suspenso implica suspender bloque teórico.	- Exentos parciales no computan las pruebas no hechas ¹ - Cualquier prueba pendiente de superar implica suspender apartado práctico.	- 1 punto menos por cada día con indumentaria inadecuada. - 0.1 puntos menos por cada retraso. - 0.2 puntos menos por cada día sin material para aseo y ropa para cambiarse.
Ortografía, redacción y presentación	- Ortografía: resta de 0.15 puntos por cada falta de ortografía. - Mala redacción y presentación		

	podrían implicar suspender el examen/trabajo.		
Faltas de asistencia masivas	Aquellos alumnos/as con una tasa de faltas de asistencia igual o superior al 45% de las clases impartidas en cada evaluación pierde el derecho a evaluación continua y habrán de examinarse de todos los contenidos tratados en las pruebas de junio. ²		
IMPRESINDIBLE TENER AL MENOS UN 4 EN TODOS LOS APARTADOS PARA PASAR A APLICAR LAS MEDIAS.			
Si hay algún apartado suspenso, no se hace ninguna media y la asignatura está suspensa.			
Peso sobre la nota final de evaluación	20%	60%	20%

¹: En función del tipo de baja deportiva se aplazará la realización de la prueba o bien se computarán con mayor porcentaje las notas de clases prácticas por imposibilidad de realizar la/s prueba/s pertinentes.

²: En caso de que las faltas sean justificadas y el alumno/a o sus padres se hayan puesto en contacto con este departamento para que el alumno no pierda contenidos ni clases, y así lo demuestre a su regreso a las clases, se valorará la posibilidad de que el alumno/a no pierda el derecho a la evaluación continua.

PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN. 2º de BACHILLERATO.

	Bloque teórico	Bloque práctico	Bloque actitudinal
¿Qué incluye?	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes teóricos - Preguntas en clase, trabajos (30%)	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes prácticos - Notas de clases prácticas + progresión respecto a niveles iniciales (50%)	<ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad. - Asistencia. - Participación. - Comportamiento. - Esfuerzo, implicación. (20%)
A tener en cuenta	<ul style="list-style-type: none"> - Examen suspenso implica suspender bloque teórico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exentos parciales no computan las pruebas no hechas¹ - Cualquier prueba pendiente de superar implica suspender apartado práctico. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 punto menos por cada día con indumentaria inadecuada. - 0.1 puntos menos por cada retraso. - 0.2 puntos menos por cada día sin material para aseo y ropa para cambiarse.
Ortografía, redacción y presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Ortografía: resta de 0.15 puntos por cada falta de ortografía. - Mala redacción y presentación podrían implicar 		

	suspender el examen/trabajo.		
Faltas de asistencia masivas	<p>Aquellos alumnos/as con una tasa de faltas de asistencia igual o superior al 45% de las clases impartidas en cada evaluación pierde el derecho a evaluación continua y habrán de examinarse de todos los contenidos tratados en las pruebas de junio.²</p>		
<p>IMPRESINDIBLE TENER AL MENOS UN 4 EN TODOS LOS APARTADOS PARA PASAR A APLICAR LAS MEDIAS.</p> <p>Si hay algún apartado suspenso, no se hace ninguna media y la asignatura está suspensa.</p>			
Peso sobre la nota final de evaluación	30%	50%	20%