

PROGRAMACIÓN  
DE  
EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. EUGENIO HERMOSO  
FREGENAL DE LA SIERRA

Curso 2.018-2019

Componentes del Departamento:

*Jose Ignacio Rico Bodes*

*María Ángeles Pimienta Díaz*

## INDICE DE LA PROGRAMACIÓN

1- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	2
2- PROFESORADO (profesores, materias y grupos que imparten).....	3
3- ADECUACIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA.....	5
4- ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO.....	6
4.1 Mapa de relaciones curriculares.....	6
4.2 Temporalización de los contenidos.....	47
4.3 Temporalización de las unidades didácticas .....	48
4.4 Secuenciación de los contenidos.....	76
5- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	83
6- EVALUACIÓN.....	85
6.1 Características, diseño e instrumentos de la evaluación inicial.....	85
6.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	86
6.3 Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.....	87
6.4 Determinación de los estándares mínimos de aprendizaje.....	88
7- COMPLEMENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO.....	109
7.1 Contenidos de 2º bachillerato.....	109
7.2 Temporalización de los contenidos.....	110
7.3 ESTANDARES MINIMOS EVALUABLES 2º BACHILLERATO.....	110
8- METODOLOGÍA.....	111
8.1 Recursos didácticos y materiales curriculares, con especial atención a enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales .....	114
9- MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO.....	115
10-PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA.....	117
11- PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	119
12- INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE MEJORA.....	121
13- ELEMENOS TRASVERSALES.....	122
14- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	124
15- INTERDISCIPLINARIEDAD.....	125
16- BIBLIOGRAFÍA.....	126

## 1- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

El área de Educación Física, junto al resto de áreas impartidas en la ESO, busca conseguir el *desarrollo integral* de alumno. Nuestra área es un tanto especial porque es la única capaz de desarrollar habilidades cognitivas y habilidades físico motrices.

La elaboración de la programación didáctica en un área de enseñanza supone un trabajo que se prolonga normalmente más de un curso escolar. Con frecuencia la consolidación del mismo solo se da a través de varios cursos. Incluso lo lógico es pensar que nunca se termina de “cerrar” del todo. La enseñanza es un proceso vivo, siempre abierto, y siempre un poco a terminar de diseñar. Esto es así no solo porque esté sometida a cambios normativos, sino porque los agentes implicados, los que formamos la llamada “comunidad escolar”, somos personas, y como tales, seres en continuo cambio y evolución.

Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de la asignatura de Educación Física en el sistema educativo. El aumento considerable de actitudes sedentarias entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de enfermedades relacionadas con el metabolismo a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren los contenidos de la Educación Física sea, precisamente, el fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables, entre los que se encuentran la práctica regular de ejercicio físico, entendido como terapia preventiva, cuyos beneficios pueden observarse a todos los niveles: morfológico, cambio en el aspecto físico de la persona compensando los desequilibrios producidos por los quehaceres y malos hábitos diarios; fisiológico, produciendo cambios muy saludables en los diferentes aparatos y sistemas del organismo; psicológico, generando una sensación de bienestar y equilibrio que desemboca en aceptación personal y seguridad en sí mismo.

**Nuestra Área** se cimenta sobre los dos ejes fundamentales; cuerpo y movimiento, estableciéndose como líneas de actuación la educación en el cuerpo y cuidado de la salud, educación para la mejora de la forma corporal y de la forma física y educación de la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas colectivas e individuales.

Hay que ser consciente del poco tiempo semanal del que se dispone en nuestra asignatura dentro del currículo, por ello no se pretende establecer ni seguir ningún sistema de entrenamiento para el desarrollo y mejora de las capacidades físicas ya que sería imposible, pero sí podemos enseñarles a mejorarlas e intentar incentivarlos para que ellos mismos continúen de una forma o de otra desarrollando sus cualidades y realizando actividad física fuera del horario lectivo, cumpliendo de este modo la finalidad clave del currículo en nuestro área, la *creación e instauración de hábitos físico deportivos vitalicios*, dotándolos de *autonomía* para su propia práctica física y deportiva.

### VINCULACIÓN NORMATIVA.

*La presente programación se encuentra encuadrada en la Ley Orgánica de 8/2013 de 3 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Más concretamente, y para nuestra Comunidad Autónoma, se tendrán en cuenta:*

- **La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa**

- *El Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.*
- **La orden de 26 de noviembre de 2007** sobre la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria obligatoria regula diversos aspectos relativos a la evaluación y promoción y titulación del alumnado de dicha etapa.
- *Posteriormente, se publica la orden de 23 de marzo de 2012 que modifica la Orden citada anteriormente*

## 2- PROFESORADO (profesores, materias y grupos que imparten)

El departamento de Educación Física del I.E.S. "Eugenio Hermoso", de Fregenal de la Sierra (Badajoz), en el presente curso 2017/18, está formado por los siguientes profesores:

- **María Ángeles Pimienta Díaz** (Jefe de Departamento), que imparte docencia en 2º E.S.O A y B no Bilingüe, 3º ESO A y B no Bilingüe, 3º ESO C, 4º ESO A y B no Bilingüe y 4º ESO C, 1º de Bachillerato A y B y 2º Bachillerato.
- **Jose Ignacio Rico Bodes** que imparte docencia en 1º E.S.O A y 1º ESO B, y 1º ESO C, 2º de ESO A y B Bilingüe, 2º ESO C, 3º ESO A y B Bilingüe, y 4º ESO A y B Bilingüe 3º PMAR.

La hora semanal dedicada a la reunión del departamento de Educación Física es el MIÉRCOLES a 4ª hora, es decir, de 11:30 a 12:25 horas.

El Instituto acoge a alumnos de:

- Higuera la Real,
- Cumbres de San Bartolomé
- Encinasola.
- Cumbres Mayores.

El nivel socio-económico de las poblaciones es medio-bajo. Los alumnos que no son del Fregenal de la Sierra, asisten a clase en Autobús, siendo un transporte gratuito que les proporciona la Junta de Extremadura no ocurriendo así para los alumnos que vienen de Andalucía.

La presente programación no es un esquema rígido e inamovible y queda sujeta a posibles modificaciones, que por circunstancias pedagógicas, nos permitan en todo momento adaptarla a las características y necesidades educativas del alumnado, para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, respetando en todo momento las orientaciones generales que a continuación se exponen.

## **NORMATIVA BÁSICA Y ESPECÍFICA DEL DEPARTAMENTO EN RELACIÓN AL ALUMNADO.**

Las normas que el Departamento de Educación Física propone para el correcto funcionamiento de las clases son las siguientes:

1. Los alumnos y alumnas deberán asistir a clase con ropa deportiva y el calzado deportivo debidamente atado.
2. El alumnado siempre debe traer a clase una bolsa de aseo con una toalla, un

desodorante o similar y una camiseta para adquirir el hábito de asearse de forma adecuada tras la actividad física.

3. Seguridad: no se permite llevar pendientes, collares, cadenas, pulseras, *piercings*, etc. así como comer (chicle, caramelos, etc.) durante la clase.

4. Los aparatos tecnológicos (móviles, tablets, reproductores de música...), están prohibidos en clase de Educación Física, como se recoge en el R.O.F. del centro. No obstante, en casos puntuales se permitirá su uso siempre y cuando sea útil para el aprendizaje y el desarrollo de la asignatura.

5. El alumno únicamente podrá tener un máximo de 4 faltas de asistencia injustificadas en cada evaluación. Cada 2 retrasos supondrán una falta de asistencia. Tales retrasos no tienen justificación. Además cada falta no justificada quedará reflejada en el apartado de "práctica" al no haberse realizado dicha sesión. Cada falta supone 0,5 punto menos en el apartado de actitud.

6. Es recomendable que los alumnos lleven a todas las clases una libreta exclusiva para el área. El profesor podrá revisar o pedir para su posterior corrección dicha libreta.

7. Alumnos lesionados . (ver apartados siguientes)

8. El alumnado deberá respetar el Reglamento de Régimen Interno del centro, a los compañeros, a los profesores, al material e instalaciones. Todos estos aspectos tendrán su valoración en el apartado actitudinal de la nota.

9. La no participación en los ejercicios propuestos por el profesor durante las sesiones de Educación Física será tenida en cuenta de cara a la calificación del alumno, en los apartados procedimentales y actitudinales.

10. Se considerará que un alumno ha abandonado la asignatura cuando se den las siguientes circunstancias (o la misma más de 5 veces):

- Ausencia continua e injustificada a las clases.
- Comportamiento incorrecto dentro del aula.
- Falta de implicación y desinterés absoluto frente a la materia.
- No desarrollar las tareas y trabajos solicitados en clase.

### Distribución horaria de EF:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.20-9.15	4º C	2º AB/ 2º AB	GUARDIA	3º PMAR	3º ESO C/G
9.15-10.10	APOYO	2º ESO C	1º ESO A/B	1º ESO C	4º AB/4AB
10.35-11.30	4º AB/4º AB	2º BACH	PMAR/ 3º ESO C	GUARDIA	JD/TUTORIA
11.30-12.25	GUARDIA	JD	RDP	1º BAA	3º AB/3º AB
12.40-13.35		1º BB	3º ESO A/B	2º AB/ 2 AB	1º BAC

13.35- 14.30	1º ESO C	1º BACH	4º ESO C	CCP/2ºESO	1º ESO AB

Entre los dos profesores de Educación física compartimos 7 horas de clase a la semana en un gimnasio pequeño, de dimensiones similares a un aula normal del centro y sin altura, así en los días de lluvia y días en los que hace mucho frío, es imposible realizar sesiones prácticas debido a las instalaciones que posee el centro y la falta de Gimnasio o pabellón polideportivo para poder impartir la materia. Si disponemos de dos pistas polideportivas aunque en periodo de septiembre y octubre y mayo y junio casi no podemos utilizarlas porque no se dispone de ninguna sombra y hace mucha calor.

### 3- ADECUACIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación. Valorar la necesidad del uso seguro y responsable de las tecnologías digitales, cuidando de gestionar bien la propia identidad digital y el respeto a la de los otros.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural.

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

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Principalmente desde el área de Educación Física se contribuirá a la adquisición del objetivo **k** aunque también de forma tan directa al resto de objetivos.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO**

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar un espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar, mediante la coeducación, la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres; analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes -en particular la violencia contra la mujer- e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

f) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación, valorando la necesidad del uso seguro y responsable de las tecnologías digitales, gestionando con cuidado la propia identidad digital y respetando la de los otros.

g) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

h) Acceder a los conocimientos científicos, matemáticos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

i) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

j) Afianzar el espíritu emprendedor y el respeto al trabajador con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

k) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

**l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.**

m) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

n) Fomentar hábitos de vida saludable y actitudes responsables en el cuidado del medio natural, social y cultural.

Principalmente desde el área de Educación Física se contribuirá a la adquisición del objetivo I aunque también de forma indirecta al resto de objetivos.

**4- ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO.**

**4.1 MAPA DE RELACIONES CURRICULARES.**

# EDUCACIÓN FÍSICA (1º E.S.O.)

## BLOQUE I: Acondicionamiento Físico y Salud.

### Contenidos:

- 1.1. Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.
- 1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.
- 1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.
- 1.4. Los tests de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.
- 1.5. Disposición favorable hacia la sesión de actividad física, entendiéndolo que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura, y analizando las características de las actividades desarrolladas en las mismas.
- 1.6. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad física o deportiva.
- 1.7. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- 1.8. 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.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>1.1. Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.</p> <p>1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.</p> <p>1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>1.4. Los tests de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.</p> <p>1.8. 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>EFIS 1.1. 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>EFIS 1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC).</p> <p>EFIS 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).</p> <p>EFIS 1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.6. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>1.1. Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.</p> <p>1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>1.4. Los tests de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.</p>	<p>EFIS 1.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>EFIS 1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.4. 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. (CSCV, CPAA).</p>

<p>1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.</p> <p>1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>1.5. Disposición favorable hacia la sesión de actividad física, entendiendo que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura, y analizando las características de las actividades desarrolladas en las mismas.</p> <p>1.6. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad física o deportiva.</p> <p>1.7. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p>	<p>EFIS 1.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>EFIS 1.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT)</p> <p>EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (CPAA, SIEE).</p> <p>EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (CPAA, SIEE)</p>
<p>1.8. 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>EFIS 1.4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 1.4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 1.4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 1.4.3. 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 contexto social actual. (CSCV)</p>
<p>1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.</p> <p>1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>1.5. Disposición favorable hacia la sesión de actividad física, entendiendo que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura, y analizando las características de las actividades desarrolladas en las mismas.</p> <p>1.6. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad física o deportiva.</p> <p>1.7. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>1.8. 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>EFIS 1.5. 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.</p>	<p>EFIS 1.5.1. 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. (CSCV, CEC)</p> <p>EFIS 1.5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL)</p> <p>EFIS 1.5.3. 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. (CSCV)</p>

<p>1.1. Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.</p> <p>1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.</p>	<p>EFIS 1.6. 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>EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA).</p> <p>EFIS 1.6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).</p>
---	--	--

BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>2.1. Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.</p> <p>2.2. Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.</p> <p>2.3. Realización de tareas que incidan en el conocimiento de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos.</p> <p>2.4. Las fases del juego: fundamentos de ataque y defensa en los deportes colectivos.</p> <p>2.5. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.</p> <p>2.6. Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p> <p>2.7. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre.</p> <p>2.8. 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>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>2.1. Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.</p> <p>2.2. Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.</p> <p>2.6. Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p>	<p>EFIS 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CPAA).</p> <p>EFIS 2.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL).</p> <p>EFIS 2.1.4. 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. (CSCV, CPAA).</p> <p>EFIS 2.1.5. 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. (CCL, CMCT).</p>
<p>2.3. Realización de tareas que incidan en el conocimiento de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos.</p> <p>2.4. Las fases del juego: fundamentos de ataque y defensa en los deportes colectivos.</p> <p>2.5. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.</p>	<p>EFIS 2.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>EFIS 2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CPAA).</p> <p>EFIS 2.2.2. 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. (CCL, CPAA).</p>

<p>2.6. Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p>		<p>EFIS 2.2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (CPAA). EFIS 2.2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CPAA).</p>
<p>2.2. Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales. 2.7. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre. 2.8. 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>EFIS 2.3. 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.</p>	<p>EFIS 2.3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC). EFIS 2.3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.(CMCT, CPAA). EFIS 2.3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA). EFIS 2.3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT). EFIS 2.3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA). EFIS 2.3.6. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>2.6. Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego. 2.7. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre. 2.8. 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>EFIS 2.4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>EFIS 2.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV). EFIS 2.4.2. 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. (CSCV). EFIS 2.4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV).</p>
<p>2.8. 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>EFIS 2.5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 2.5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV). EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV). EFIS 2.5.3. 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. (CSCV).</p>
<p>2.7. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre.</p>	<p>EFIS 2.6. 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</p>	<p>EFIS 2.6.1. 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. (CEC).</p>

	motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CSCV). EFIS 2.6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL, CSCV). EFIS 2.6.3. 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. (CSCV).
2.8. 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.	EFIS 2.7. 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.	EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.(CD, CPAA). EFIS 2.7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).

BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc.</p> <p>3.2. Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.</p> <p>3.3. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo.</p> <p>3.4. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.</p> <p>3.5. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.</p> <p>3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.</p> <p>3.7. Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamientos adecuados para su conservación y mejora.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc.</p> <p>3.2. Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.</p> <p>3.3. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo.</p> <p>3.4. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.</p> <p>3.5. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.</p> <p>3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades</p>	<p>EFIS 3.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CSCV, CPAA).</p> <p>EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL, CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.4. 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. (CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.5. 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. (CMCT, CSCV).</p>

<p>que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.</p>		
<p>3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc. 3.3. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo. 3.4. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades. 3.5. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza. 3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.</p>	<p>EFIS 3.2. 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>EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CSCV, CEC). EFIS 3.2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT). EFIS 3.2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA) EFIS 3.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT). EFIS 3.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA). EFIS 3.2.6. 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. (CSCV, CMCT).</p>
<p>3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física. 3.7. Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamientos adecuados para su conservación y mejora.</p>	<p>EFIS 3.3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 3.3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV). EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV). EFIS 3.3.3. 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. (CSCV).</p>
<p>3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc. 3.3. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo. 3.4. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades. 3.5. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza. 3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.</p>	<p>EFIS 3.4. 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>EFIS 3.4.1. 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. (CSCV, CEC). EFIS 3.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL) EFIS 3.4.3. 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. (CSCV)</p>
<p>3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural.</p>	<p>EFIS 3.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar,</p>	<p>EFIS 3.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto,</p>

<p>Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc. 3.2. Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.</p>	<p>analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA). EFIS 3.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).</p>
---	--	--

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

<p><b>Contenidos:</b> 4.1. Planos y Ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos. 4.2. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas. 4.3. Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación. 4.4. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo. 4.5. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual. 4.6. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás. 4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>4.1. Planos y Ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos. 4.2. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas. 4.3. Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación. 4.4. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo</p>	<p>EFIS 4.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CEC) EFIS 4.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CEC) EFIS 4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CEC, CSCV) EFIS 4.1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CEC).</p>
<p>4.6. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás. 4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</p>	<p>EFIS 4.2. 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>EFIS 4.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CEC, CPAA). EFIS 4.2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMTC, CPAA). EFIS 4.2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMTC, CPAA) EFIS 4.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMTC) EFIS 4.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)</p>

		EFIS 4.2.6. 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. (CSCV, CMCT)
4.5. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual. 4.6. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás.	EFIS 4.3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	EFIS 4.3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV) EFIS 4.3.2. 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. (CSCV) EFIS 4.3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV)
4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.	EFIS 4.4. 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.	EFIS 4.4.1. 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. (CSCV, CEC) EFIS 4.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL) EFIS 4.4.3. 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. (CSCV)
4.6. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás.	EFIS 4.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA) EFIS 4.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)

## EDUCACIÓN FÍSICA (2º E.S.O.)

### BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud.

#### Contenidos:

- 1.1. Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.
- 1.2. El acondicionamiento físico general, contribución al mismo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general, la velocidad y la flexibilidad. Relación entre condición física y salud.
- 1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.
- 1.4. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.
- 1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.
- 1.6. Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios.
- 1.7. La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica.
- 1.8. Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>1.1. Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.</p> <p>1.2. El acondicionamiento físico 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>1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.</p> <p>1.4. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.</p> <p>1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>	<p>EFIS 1.1. 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>EFIS 1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC).</p> <p>EFIS 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).</p> <p>EFIS 1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.6. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>1.1. Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.</p> <p>1.2. El acondicionamiento físico 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>1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.</p> <p>1.4. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.</p> <p>1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>	<p>EFIS 1.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>EFIS 1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.4. 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. (CSCV, CPAA).</p>
<p>1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.</p> <p>1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>	<p>EFIS 1.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>EFIS 1.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT)</p> <p>EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (CPAA, SIEE).</p> <p>EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (CPAA, SIEE)</p>

<p>1.8. Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.</p>	<p>EFIS 1.4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 1.4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)  EFIS 1.4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)  EFIS 1.4.3. 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 contexto social actual. (CSCV)</p>
<p>1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.  1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>	<p>EFIS 1.5. 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.</p>	<p>EFIS 1.5.1. 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. (CSCV, CEC)  EFIS 1.5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL)  EFIS 1.5.3. 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. (CSCV)</p>
<p>1.1. Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.  1.2. El acondicionamiento físico general, contribución al mismo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general, la velocidad y la flexibilidad. Relación entre condición física y salud.  1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.  1.4. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.  1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.  1.6. Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios.  1.7. La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica.  1.8. Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.</p>	<p>EFIS 1.6. 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>EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA).  EFIS 1.6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).</p>

BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos

<p><b>Contenidos:</b>                  2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.                  2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.5. 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.                  2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.                  2.7. 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.                  2.8. Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.                  2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.5. 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.                  2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.                  2.7. 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.                  2.8. Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>	<p>EFIS 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).                  EFIS 2.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CPAA).                  EFIS 2.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL).                  EFIS 2.1.4. 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. (CSCV, CPAA).                  EFIS 2.1.5. 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. (CCL, CMCT).</p>
<p>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.                  2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.                  2.5. 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.                  2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y</p>	<p>EFIS 2.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>EFIS 2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CPAA).                  EFIS 2.2.2. 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. (CCL, CPAA).                  EFIS 2.2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (CPAA).                  EFIS 2.2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CPAA).</p>

<p>tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.  2.7. 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.  2.8.Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>		
<p>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.  2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.5. 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>EFIS 2.3. 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.</p>	<p>EFIS 2.3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC).  EFIS 2.3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.(CMCT, CPAA).  EFIS 2.3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).  EFIS 2.3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).  EFIS 2.3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).  EFIS 2.3.6. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.  2.5. 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.  2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.  2.7. 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.  2.8.Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>	<p>EFIS 2.4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>EFIS 2.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV).  EFIS 2.4.2. 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. (CSCV).  EFIS 2.4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV).</p>

<p>2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.5. 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>2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.</p>	<p>EFIS 2.5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 2.5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.5.3. 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. (CSCV).</p>
<p>2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.5. 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>2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.</p> <p>actuación deportiva.</p>	<p>EFIS 2.6. 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>EFIS 2.6.1. 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. (CEC, CSCV).</p> <p>EFIS 2.6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL, CSCV).</p> <p>EFIS 2.6.3. 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. (CSCV).</p>
<p>2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.</p> <p>2.5. 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>2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.</p> <p>actuación deportiva.</p>	<p>EFIS 2.7. 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>EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA).</p> <p>EFIS 2.7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).</p>

BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).</p> <p>3.2. Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.</p> <p>3.3. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.</p>
---

- 3.4. Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas.
- 3.5. Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- 3.6. Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.
- 3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).</p> <p>3.2. Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.</p> <p>3.3. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.</p> <p>3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>	<p>EFIS 3.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CSCV, CPAA).</p> <p>EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL, CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.4. 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. (CSCV).</p> <p>EFIS 3.1.5. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).</p> <p>3.2. Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.</p> <p>3.3. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.</p> <p>3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>	<p>EFIS 3.2. 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>EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CSCV, CEC).</p> <p>EFIS 3.2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT).</p> <p>EFIS 3.2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA)</p> <p>EFIS 3.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).</p> <p>EFIS 3.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 3.2.6. 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. (CSCV, CMCT).</p>
<p>3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>	<p>EFIS 3.3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 3.3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).</p> <p>EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).</p>

		EFIS 3.3.3. 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. (CSCV).
<p>3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).</p> <p>3.3. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.</p> <p>3.4. Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas.</p> <p>3.5. Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural.</p> <p>3.6. Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.</p> <p>3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>	EFIS 3.4. 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>EFIS 3.4.1. 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. (CSCV, CEC).</p> <p>EFIS 3.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL)</p> <p>EFIS 3.4.3. 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. (CSCV)</p>
<p>3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).</p> <p>3.6. Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.</p>	EFIS 3.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	<p>EFIS 3.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA).</p> <p>EFIS 3.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).</p>

**BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.**

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>4.1. Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo.</p> <p>4.2. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.</p> <p>4.3. Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica.</p> <p>4.4. Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización.</p> <p>4.5. Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.</p> <p>4.6. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros.</p> <p>4.7. Estudio y valoración artística de la producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.</p>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>4.1. Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo.</p> <p>4.2. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.</p> <p>4.3. Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica.</p> <p>4.4. Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización.</p> <p>4.5. Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.</p>	<p>EFIS 4.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CEC)</p> <p>EFIS 4.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CEC)</p> <p>EFIS 4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CEC, CSCV)</p> <p>EFIS 4.1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CEC).</p>
<p>4.1. Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo.</p> <p>4.2. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.</p> <p>4.3. Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica.</p> <p>4.5. Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.</p>	<p>EFIS 4.2. 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>EFIS 4.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CEC, CPAA)</p> <p>EFIS 4.2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMTC, CPAA)</p> <p>EFIS 4.2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMTC, CPAA)</p> <p>EFIS 4.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMTC)</p> <p>EFIS 4.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)</p> <p>EFIS 4.2.6. 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. (CSCV, CMCT)</p>
<p>4.6. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros.</p> <p>4.7. Estudio y valoración artística de la producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.</p>	<p>EFIS 4.3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>EFIS 4.3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV)</p> <p>EFIS 4.3.2. 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. (CSCV)</p> <p>EFIS 4.3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV)</p>
<p>4.6. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los</p>	<p>EFIS 4.4. 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</p>	<p>EFIS 4.4.1. 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. (CSCV,</p>

compañeros.	motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CEC) EFIS 4.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL) EFIS 4.4.3. 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. (CSCV)
4.4. Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización. 4.5. Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo. 4.7. Estudio y valoración artística de la producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.	EFIS 4.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA) EFIS 4.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)

## EDUCACIÓN FÍSICA (3º E.S.O.)

### BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>1.1. 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>1.2. Esquema global del calentamiento. Análisis comparativo entre los tipos, y de los efectos que producen cada una de las partes de los mismos. Elaboración del calentamiento en función de la actividad física o deportiva que se vaya a realizar posteriormente.</p> <p>1.3. El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</p> <p>1.4. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.</p> <p>1.5. Estudio, 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>1.6. La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental. Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.</p> <p>1.7. Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación.</p> <p>1.8. Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales sobre el organismo.</p> <p>1.9. 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>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
1.1. 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. 1.3. El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.	EFIS 1.1. 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.	EFIS 1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC). EFIS 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA). EFIS 1.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la

<p>1.7. Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación.</p> <p>1.8. Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales sobre el organismo.</p>		<p>actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).</p> <p>EFIS 1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.1.6. 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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>1.1. 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>1.3. El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</p> <p>1.4. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.</p> <p>1.7. Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación.</p>	<p>EFIS 1.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>EFIS 1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.2.4. 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. (CSCV, CPAA).</p>
<p>1.2. Esquema global del calentamiento. Análisis comparativo entre los tipos, y de los efectos que producen cada una de las partes de los mismos. Elaboración del calentamiento en función de la actividad física o deportiva que se vaya a realizar posteriormente.</p> <p>1.6. La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental. Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.</p>	<p>EFIS 1.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>EFIS 1.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT).</p> <p>EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (SIEE, CPAA).</p> <p>EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (SIEE, CPAA).</p>
<p>1.6. La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental. Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.</p>	<p>EFIS 1.4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 1.4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 1.4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 1.4.3. 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 contexto social actual. (CSCV)</p>
<p>1.4. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.</p> <p>1.5. Estudio, 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>1.7. Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva.</p>	<p>EFIS 1.5. 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.</p>	<p>EFIS 1.5.1. 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. (CSCV, CEC).</p> <p>EFIS 1.5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL).</p>

Identificación de las más comunes y medidas de actuación.		EFIS 1.5.3. 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. (CSCV)
1.9. 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.	EFIS 1.6. 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.	EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA). EFIS 1.6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)

BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>2.1. Desarrollo de los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes: estrategias de colaboración y oposición en la práctica.</p> <p>2.2. Dominio de las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa.</p> <p>2.3. Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.</p> <p>2.4. Realización de juegos y ejercicios, individuales y colectivos, en los que se planteen situaciones reales de juego de los deportes propuestos. Aplicación de lo aprendido a la contienda deportiva real.</p> <p>2.5. 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>2.6. Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.</p> <p>2.7. Aplicación de 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>2.8. 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>2.9. La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.</p>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>2.4. Realización de juegos y ejercicios, individuales y colectivos, en los que se planteen situaciones reales de juego de los deportes propuestos. Aplicación de lo aprendido a la contienda deportiva real.</p> <p>2.7. Aplicación de 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>EFIS 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CPAA).</p> <p>EFIS 2.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL).</p> <p>EFIS 2.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (CSCV, CPAA).</p> <p>EFIS 2.1.5. 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. (CCL, CMCT).</p>

<p>2.1. Desarrollo de los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes: estrategias de colaboración y oposición en la práctica.</p> <p>2.2. Dominio de las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa.</p> <p>2.3. Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.</p> <p>2.4. Realización de juegos y ejercicios, individuales y colectivos, en los que se planteen situaciones reales de juego de los deportes propuestos. Aplicación de lo aprendido a la contienda deportiva real.</p> <p>2.6. Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.</p>	<p>EFIS 2.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>EFIS 2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CPAA)</p> <p>EFIS 2.2.2. 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. (CCL, CPAA).</p> <p>EFIS 2.2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (CPAA).</p> <p>EFIS 2.2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CPAA).</p>
<p>2.5. 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>2.7. Aplicación de 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>2.9. La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.</p>	<p>EFIS 2.3. 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.</p>	<p>EFIS 2.3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA ,CEC).</p> <p>EFIS 2.3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 2.3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 2.3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).</p> <p>EFIS 2.3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 2.3.6. 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. (CSCV, CMCT).</p>
<p>2.3. Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.</p> <p>2.5. 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>2.6. Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.</p> <p>2.7. Aplicación de 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>EFIS 2.4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>EFIS 2.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV)</p> <p>EFIS 2.4.2. 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. (CSCV)</p> <p>EFIS 2.4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV)</p>

<p>2.9. La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.</p>	<p>EFIS 2.5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 2.5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).  EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).  EFIS 2.5.3. 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. (CSCV).</p>
<p>2.7. Aplicación de 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>EFIS 2.6. 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>EFIS 2.6.1. 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. (CSCV, CEC)  EFIS 2.6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL, CSCV)  EFIS 2.6.3. 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. (CSCV)</p>
<p>2.8. 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>EFIS 2.7. 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>EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA)  EFIS 2.7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)</p>

BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p><b>Contenidos:</b>  3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuyería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear.  3.2. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.  3.3. 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.  3.4. 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.  3.5. Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.  3.6. Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>3.2. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.  3.3. Las carreras de orientación. Tipos y modalidades. Normas de seguridad a tener en cuenta tanto en el núcleo urbano como</p>	<p>EFIS 3.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>EFIS 3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV)  EFIS 3.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo</p>

<p>en la naturaleza. Aplicación práctica</p> <p>3.4. Las actividades multiaventura: el riesgo como elemento educativo y de formación.</p> <p>Iniciación a la escalada. Material. El rocódromo. La escalada en piedra natural. Normas y medidas de prevención, protección y seguridad.</p>		<p>técnico planteado. (CSCV, CPAA)</p> <p>EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CSCV, CCL)</p> <p>EFIS 3.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (CSCV)</p> <p>EFIS 3.1.5. 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. (CMCT, CCL)</p>
<p>3.5. Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.</p>	<p>EFIS 3.2. 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>EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CSCV, CEC)</p> <p>EFIS 3.2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT)</p> <p>EFIS 3.2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMTC)</p> <p>EFIS 3.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.(CMTC)</p> <p>EFIS 3.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.(CPAA, CMCT)</p> <p>EFIS 3.2.6. 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. (CSCV, CMTC)</p>
<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuiería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear.</p> <p>3.2. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.</p> <p>3.6. Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.</p>	<p>EFIS 3.3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>EFIS 3.3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 3.3.3. 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. (CSCV)</p>
<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuiería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear.</p> <p>3.3. 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</p> <p>3.4. Las actividades multiaventura: el riesgo como elemento educativo y de formación.</p> <p>Iniciación a la escalada. Material. El rocódromo. La escalada en piedra natural. Normas y medidas de prevención, protección y seguridad.</p>	<p>EFIS 3.4. 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>EFIS 3.4.1. 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. (CEC, CSCV)</p> <p>EFIS 3.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL)</p> <p>EFIS 3.4.3. 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. (CSCV)</p>

<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuiería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear.</p> <p>3.5. Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.</p> <p>3.6. Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales</p>	<p>EFIS 3.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>EFIS 3.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA)</p> <p>EFIS 3.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD,CCL)</p>
--	--	---

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>4.1. Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo.</p> <p>4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.</p> <p>4.3. Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica.</p> <p>4.4. Bailes y danzas: realización de pasos básicos de bailes y danzas del mundo.</p> <p>4.5. Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas.</p> <p>4.6. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica.</p> <p>4.7. 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,...</p> <p>4.8. Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>4.1. Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo.</p> <p>4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.</p> <p>4.3. Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica.</p> <p>4.4. Bailes y danzas: realización de pasos básicos de bailes y danzas del mundo.</p> <p>4.5. Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas.</p> <p>4.6. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica.</p>	<p>EFIS 4.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CEC)</p> <p>EFIS 4.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CEC)</p> <p>EFIS 4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CEC, CSCV)</p> <p>EFIS 4.1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CEC)</p>
<p>4.1. Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo.</p> <p>4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.</p> <p>4.3. Experimentación con el tiempo y el movimiento:</p>	<p>EFIS 4.2. 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>EFIS 4.2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. (CPAA)</p> <p>EFIS 4.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (CSCV, SIEE)</p>

<p>profundización rítmica. 4.6. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica.</p>		<p>EFIS 4.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. (CSCV, CPAA) EFIS 4.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. (CPAA, CSCV)</p>
<p>4.1. Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo. 4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero. 4.5. Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas. 4.6. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica. 4.7. 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,...</p>	<p>EFIS 4.3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>EFIS 4.3.1. 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. (CPAA) EFIS 4.3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. (CPAA) EFIS 4.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. (CPAA)</p>
<p>4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero 4.7. 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,...</p>	<p>EFIS 4.4. 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>EFIS 4.4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CSCV) EFIS 4.4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA) EFIS 4.4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. (CCL, CSCV)</p>
<p>4.8. Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>	<p>EFIS 4.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA) EFIS 4.5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)</p>

# EDUCACIÓN FÍSICA (4º E.S.O.)

BLOQUE I: Acondicionamiento físico y salud.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>1.1 Programación del acondicionamiento físico. 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>1.2. 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>1.3 Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.</p> <p>1.4 El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios producidos por la vida diaria.</p> <p>1,5 Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo.</p> <p>1.6 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>1.7 Los hábitos de vida no saludables. Repercusiones en la condición física y, por ello, en la salud.</p> <p>1.8 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>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competen
<p>1.1 Programación del acondicionamiento físico. 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>1.2. 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>1.3 Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.</p> <p>1.6 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>EFIS 1.1. 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>EFIS 1.1.1. 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 colectiva. (CPAA,</p> <p>EFIS 1. 1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA,</p> <p>EFIS 1. 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.(CPAA,</p> <p>EFIS 1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. (CPAA,</p>
<p>1.1 Programación del acondicionamiento físico. 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>1.3 Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.</p>	<p>EFIS 1.2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>EFIS 1. 2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. (CPAA,</p> <p>EFIS 1.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (CPAA, CSCV)</p> <p>EFIS 1.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. ( SIEE, CMCT)</p> <p>EFIS 1.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. (CMCT, CSCV)</p>
<p>1.2. 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>1.3 Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.</p>	<p>EFIS 1.3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>EFIS 1.3.1. 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. (CMCT, SIEE)</p> <p>EFIS 1.3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la</p>

		dificultad de las tareas de la parte principal. (CMCT, SIEE) EFIS 1.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. ( SIEE,CPAA)
1.4 El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios producidos por la vida diaria. 1,5 Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo. 1.6 Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad. 1.7 Los hábitos de vida no saludables. Repercusiones en la condición física y, por ello, en la salud.	EFIS 1.4. 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.	EFIS 1.4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. ( SIEE, EFIS 1.4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA, EFIS 1.4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. (CPAA, CCL)
1.8 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.	EFIS 1.5. 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.	EFIS 1.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE) EFIS 1.5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (CD, SIEE) EFIS 1.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CD, CCL)

BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>2.1 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>2.2 Las situaciones jugadas como recurso para la aplicación de posibles soluciones a los problemas que puedan surgir en la práctica deportiva real.</p> <p>2.3 La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.</p> <p>2.4 Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>2.5 Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares.</p> <p>2.6 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>2.7 Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas..</p> <p>2.8. 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>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
2.1 Tareas motrices específicas y mejora de la competencia motriz. La toma de decisiones ante las diferentes situaciones motrices planteadas: hacia el pensamiento táctico. 2.3 La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.	EFIS 2.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	EFIS 2.1.1. 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. (SIEE, CPAA) EFIS 2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los

		adversarios en las situaciones colectivas. (SIEE, CSCV) EFIS 2.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. (CSCV, SIEE)
<p>2.1 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>2.2 Las situaciones jugadas como recurso para la aplicación de posibles soluciones a los problemas que puedan surgir en la práctica deportiva real.</p>	EFIS 2.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	<p>EFIS 2.2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. ( CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.( CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.( CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. ( SIEE)</p> <p>EFIS 2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. (CSCV)</p> <p>EFIS 2.2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. (CCL, CSCV)</p>
<p>2.4 Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>2.7 Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas..</p>	EFIS 2.3. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	<p>EFIS 2.3.1. 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. ( CPAA,</p> <p>EFIS 2.3.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CMCT, CPAA)</p> <p>EFIS 2.3.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. (CSCV, CPAA)</p> <p>EFIS 2.3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CPAA</p>
2.5 Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares.	EFIS 2.4. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	<p>EFIS 2.4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.(SIEE, CPAA)</p>

<p>2.6 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>EFIS 2.5. Analizar críticamente 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>EFIS 2.5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. (CPAA)  EFIS 2.5.2. 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. (CSCV, CPAA)  EFIS 2.5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. (CPAA)</p>
<p>2.7 Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas.</p>	<p>EFIS 2.6. 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>EFIS 2.6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CPAA)  EFIS 2.6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)  EFIS 2.6.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. (CCL,CPAA)</p>
<p>2.3 La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.  2.5 Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares.</p>	<p>EFIS 2.7. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>EFIS 2.7.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. (CCL, CPAA)  EFIS 2.7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSCV, CPAA)</p>
<p>2.8. 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>EFIS 2.8. 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 resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>EFIS 2.8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE)  EFIS 2.8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (CD, SIEE)  EFIS 2.8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CL, CD)</p>

BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.

<p><b>Contenidos:</b>  3.1 El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismos de adaptación a las mismas.  3.2 Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física. Beneficios y riesgos para la salud.  3.3 Adaptación de la actividad física y deportiva a las condiciones cambiantes que se dan en el medio natural. Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica.  3.4 Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.  3.5 El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades.  3.6 Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.</p>
--

3.7 Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físicodeportivas en el entorno en el que se desarrollan, tanto a nivel de fauna como de flora.  
 3.8 Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>3.5 El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades.</p> <p>3.6 Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.</p> <p>3.8 Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.</p>	<p>EFIS 3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>EFIS 3.1.1. 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. (CPAA, SIEE)</p> <p>EFIS 3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva ( CSCV, SIEE)</p>
<p>3.1 El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismos de adaptación a las mismas.</p> <p>3.2 Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física. Beneficios y riesgos para la salud.</p>	<p>EFIS 3.2. 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>EFIS 3.2.1. 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. (CPAA)</p> <p>EFIS 3.2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. ( CPAA)</p> <p>EFIS 3.2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. (CPAA)</p> <p>EFIS 3.2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. (CPAA)</p>
<p>3.4 Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.</p> <p>3.6 Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.</p>	<p>EFIS 3.3. 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 las del resto de implicados.</p>	<p>EFIS 3.3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. (CSCV, CEC)</p>
<p>3.3 Adaptación de la actividad física y deportiva a las condiciones cambiantes que se dan en el medio natural. Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica.</p> <p>3.7 Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físicodeportivas en el entorno en el que se desarrollan, tanto a nivel de fauna como de flora.</p>	<p>EFIS 3.4. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>EFIS 3.4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. (CPAA)</p> <p>EFIS 3.4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.(CPAA)</p> <p>EFIS 3.4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. (CPAA)</p>
<p>3.3 Adaptación de la actividad física y deportiva a las condiciones cambiantes que se dan en el medio natural.</p>	<p>EFIS 3.5. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores</p>	<p>EFIS 3.5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios</p>

<p>Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica.</p> <p>3.8 Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.</p>	<p>inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>de práctica. (CPAA)</p> <p>EFIS 3.5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)</p> <p>EFIS 3.5.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. (CCL, CPAA)</p>
<p>3.5 El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades.</p> <p>3.6 Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.</p>	<p>EFIS 3.6. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>EFIS 3.6.1 Fomenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSCV, CPAA)</p>
<p>3.4 Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.</p>	<p>EFIS 3.7. 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.</p>	<p>EFIS 3.7.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CD, CPAA)</p> <p>EFIS 3.7.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (CD, CPAA)</p> <p>EFIS 3.7.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CCL, CSCV)</p>

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>4.1. Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos.</p> <p>4.2. 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>4.3. Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos.</p> <p>4.4. Influencias de las prácticas de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal.</p> <p>4.5. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional.</p> <p>4.6 Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva.</p> <p>4.7 Las manifestaciones artístico-expresivas en diferentes culturas. Valoración de su riqueza artística y de su contribución a la paz social y a la convivencia entre los pueblos.</p> <p>4.8. Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a lo largo de su historia</p>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>4.1. Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos.</p> <p>4.2. 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>EFIS 4.1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>EFIS 4.1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.(CEC, CPAA)</p> <p>EFIS 4.1.2. 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.(CEC)</p>

<p>4.3. Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos. 4.6 Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva.</p>		<p>EFIS 4..1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.(CEC, SIEE)</p>
<p>4.4. Influencias de las practicas de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal. 4.5. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional.</p>	<p>EFIS 4.2. 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>EFIS 4.2.1. 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. (CPAA) EFIS 4.2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA, CMCT) EFIS 4.2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. (CPAA, CMCT) EFIS 4.2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.( CPAA)</p>
<p>4.4. Influencias de las practicas de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal. 4.5. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional.</p>	<p>EFIS 4.3. 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>EFIS 4.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.(CPAA) EFIS 4.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA) EFIS 4.3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.(CL, CPAA)</p>
<p>4.2. El montaje artísticoexpresivo colectivo. Las aportaciones individuales y la interacción en el grupo como elementos básicos y su contribución al enriquecimiento del mismo.</p>	<p>EFIS 4.4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>EFIS 4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. (CEC, CL ) EFIS 4.4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CEC, CSCV)</p>
<p>4.6 Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva. 4.7 Las manifestaciones artístico-expresivas en diferentes culturas. Valoración de su riqueza artística y de su contribución a la paz social y a la convivencia entre los pueblos. 4.8. Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a lo largo de su historia</p>	<p>EFIS 4.5. 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>EFIS 4.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CEC, CD) EFIS 4.5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (CD, CL) EFIS 4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CD, CSCV)</p>

## EDUCACIÓN FÍSICA (1º BACHILLERATO)

BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva.

### Contenidos:

- 1.1. 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 inicial de competencia motriz del alumno/a. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- 1.2. La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- 1.3. Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo. Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.
- 1.4. Procedimientos y pruebas de valoración de la condición física.
- 1.5. Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
- 1.6. 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.
- 1.7. Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son negativos para la salud.
- 1.8. Lesiones más frecuentes en la actividad física. Prevención y protocolos de actuación.
- 1.9. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>1.1. 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 inicial de competencia motriz del alumno/a. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p> <p>1.2. La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.</p>	<p>EFIS 1.1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices desde el punto de vista de la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>EFIS 1.1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (CMCT, CSCV).</p> <p>EFIS 1.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (CSCV).</p> <p>EFIS 1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (CMCT, SIEE).</p> <p>EFIS 1.1.4. 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. (CSCV, CPAA).</p>
<p>1.3. Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo. Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.</p> <p>1.5. Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.</p>	<p>EFIS 1.2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>EFIS 1.2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable en la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. (CSCV, CPAA).</p> <p>EFIS 1.2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (CMCT, CPAA).</p> <p>EFIS 1.2.5. 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. (CMCT, SIEE).</p> <p>EFIS 1.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (CSCV, SIEE).</p>

<p>1.4. Procedimientos y pruebas de valoración de la condición física.</p>	<p>EFIS 1.3. 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.</p>	<p>EFIS 1.3.1. 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, identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (CPAA, CSCV). EFIS 1.3.2. 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. (CSCV).</p>
<p>1.6 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. 1.7 Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son negativos para la salud.</p>	<p>EFIS 1.4. 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.</p>	<p>EFIS 1.4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CSCV, SIEE). EFIS 1.4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA). EFIS 1.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT, CPAA).</p>
<p>1.8 Lesiones más frecuentes en la actividad física. Prevención y protocolos de actuación. 1.9 Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.</p>	<p>EFIS 1.5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo/a, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>EFIS 1.5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV). EFIS 1.5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (CSCV).</p>
<p>1.1 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 inicial de competencia motriz del alumno/a. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p>	<p>EFIS 1.6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>EFIS 1.6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA) EFIS 1.6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CD, CCL).</p>

BLOQUE 2: Tareas motrices específicas II.

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>2.1. Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.</p> <p>2.2. Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p> <p>2.3. La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.</p> <p>2.4. 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>2.5. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.</p> <p>2.6. Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.</p> <p>2.7. 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>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>2.1. Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.</p> <p>2.2. Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas.</p>	<p>EFIS 2.1. 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>EFIS 2.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses. (SIEE)</p> <p>EFIS 2.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (CSCV, SIEE).</p> <p>EFIS 2.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (CSCV, SIEE).</p>
<p>2.3. La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.</p> <p>2.4. 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>EFIS 2.2. 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.</p>	<p>EFIS 2.2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (SIEE).</p> <p>EFIS 2.2.2. 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. (CSCV, CCL).</p> <p>EFIS 2.2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (CSCV).</p> <p>EFIS 2.2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (SIEE).</p> <p>EFIS 2.2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. (SIEE).</p>
<p>2.5. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.</p> <p>2.6. Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.</p>	<p>EFIS 2.3. 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.</p>	<p>EFIS 2.3.1. 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. (CSCV, SIEE).</p> <p>EFIS 2.3.2. 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. (CSCV).</p>
<p>2.5. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.</p>	<p>EFIS 2.4. 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.</p>	<p>EFIS 2.4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 2.4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA)</p> <p>EFIS 2.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT, CPAA)</p>
<p>2.6. Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y</p>	<p>EFIS 2.5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la</p>	<p>EFIS 2.5.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CSCV, SIEE)</p>

<p>tareas motrices realizadas.</p> <p>2.7. 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>	<p>actividad física.</p>	<p>EFIS 2.5.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA)</p> <p>EFIS 2.5.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT, CPAA)</p>
<p>2.7. 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> <p>2.2. Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p>	<p>EFIS 2.6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>EFIS 2.6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA)</p> <p>EFIS 2.6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CCL, CD).</p>

### BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural II

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>3.1. El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.</p> <p>3.2. Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p> <p>3.3. Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgo.</p> <p>3.4. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos.</p> <p>3.5. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura. Aplicación práctica.</p> <p>3.6. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.</p> <p>3.7. 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>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>3.1. El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.</p> <p>3.3. Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgo.</p> <p>3.4. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos.</p> <p>3.5. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura. Aplicación práctica.</p>	<p>EFIS 3.1. 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>EFIS 3.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses. (SIEE)</p> <p>EFIS 3.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV)</p> <p>EFIS 3.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (CSCV, SIEE).</p>
<p>3.7. 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>EFIS 3.2. 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.</p>	<p>EFIS 3.2.1. 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. (CSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.2.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud</p>

		individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. (CSCV)
3.6. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.	EFIS 3.3. 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	EFIS 3.3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CSCV, SIEE) EFIS 3.3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA) EFIS 3.3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT, CPAA)
3.6. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes. 3.7. 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.	EFIS 3.4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	EFIS 3.4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV) EFIS 3.4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (CSCV)
3.2. Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.	EFIS 3.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	EFIS 3.5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA). EFIS 3.5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CCL, CD).

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>4.1. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.</p> <p>4.2. Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.</p> <p>4.3. Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos. Aplicación de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.</p> <p>4.4. Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.</p> <p>4.5. Realización de tareas de valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros/as a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.</p> <p>4.6. El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización. Necesidades logísticas.</p> <p>4.7. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
4.1. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica. 4.2. Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos. 4.3. Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos. Aplicación de las técnicas más adecuadas a las	EFIS 4.1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	EFIS 4.1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (CEC, SIEE) EFIS 4.1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (CEC, CPAA) EFIS 4.1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto

necesidades del montaje. 4.4. Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización		artístico expresivo. (CEC, CPAA)
4.5. Realización de tareas de valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros/as a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.	EFIS 4.2. 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.	EFIS 4.2.1. 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. (CSCV, SIEE) EFIS 4.2.2. 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 deportivas. (CSCV)
4.6. El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización. Necesidades logísticas.	EFIS 4.3. 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.	EFIS 4.3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CSCV, SIEE) EFIS 4.3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA) EFIS 4.3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT, CPAA)
4.1. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.	EFIS 4.4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo/a, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	EFIS 4.4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV) EFIS 4.4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (CSCV)
4.7. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.	EFIS 4.5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	EFIS 4.5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA) EFIS 4.5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CCL, CD).

## ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO (2º BACHILLERATO)

### BLOQUE 1: Gestión y Organización de la actividad físico-deportiva.

#### Contenidos:

- 1.1 Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte
- 1.2 Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas (federaciones deportivas, clubes deportivos, entidades de actividades fisicodeportivas, agrupaciones deportivas escolares).
- 1.3 Organización de eventos deportivos y/o recreativos.
- 1.4 Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión.
- 1.5 Ejemplos: creación de una asociación deportiva o club deportivo, organización de una *gymkhana*, torneo deportivo escolar, torneo intercentros, día del centro, olimpiada escolar, sensibilización ante la discapacidad, participación en campañas solidarias, preparación de una salida al medio natural (acampada, excursión, esquí, bicicleta...), organización de un evento físico-deportivo en el medio natural o urbano (raid de aventura, raid fotográfico, duatlón, carrera de orientación...), elaboración y representación de actividades artísticoexpresivas (montaje de un circo escolar, concurso de bailes,

*breakdance, flashmob...*), tutorización de la práctica deportiva de un alumno/a de cursos inferiores, seguimiento de un deportista extremeño, taller de reciclaje de material deportivo, mercadillo de material deportivo usado, festival de juegos tradicionales y populares, semana cultural temática, día semanal temático, concurso de fotografía deportiva, dinamización de un espacio público, etc.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clav
1.1 Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte	AFDOA 1.1 Conocer y diferenciar las salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.	AFDOA 1.1.1. Identifica las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. (SIEE) AFDOA 1.1.2. Analiza las principales competencias profesionales de las distintas profesiones que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.(SIEE
1.2 Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas (federaciones deportivas, clubes deportivos, entidades de actividades físicodeportivas, agrupaciones deportivas escolares). 1.3 Organización de eventos deportivos y/o recreativos.	AFDOA 1.2. Conocer, comprender y analizar la creación, organización y funcionamiento de una entidad deportiva.	AFDOA 1.2.1. Busca, investiga y analiza la creación, organización y el funcionamiento de una entidad deportiva. (CPAA, CD)
1.4 Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión.	AFDOA 1.3. Identificar, relacionar y sintetizar las fases y elementos de la organización de un evento deportivo y/o recreativo.	AFDOA 1.3.1. 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. (SIEE, CPAA)
1.5 Ejemplos: creación de una asociación deportiva o club deportivo, organización de una <i>gymkhana</i> , torneo deportivo escolar, torneo intercentros, día del centro, olimpiada escolar, sensibilización ante la discapacidad, participación en campañas solidarias, preparación de una salida al medio natural (acampada, excursión, esquí, bicicleta...), organización de un evento físico-deportivo en el medio natural o urbano (raid de aventura, raid fotográfico, duatlón, carrera de orientación...), elaboración y representación de actividades artísticoexpresivas (montaje de un circo escolar, concurso de bailes, <i>breakdance, flashmob...</i> ), tutorización de la práctica deportiva de un alumno/a de cursos inferiores, seguimiento de un deportista extremeño, taller de reciclaje de material deportivo, mercadillo de material deportivo usado, festival de juegos tradicionales y populares, semana cultural temática, día semanal temático, concurso de fotografía deportiva, dinamización de un espacio público, etc.	AFDOA 1.4. 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.	AFDOA 1.4.1. 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.(SIEE, CSCV) AFDOA 1.4.2. Lleva a cabo la puesta en práctica del proyecto diseñado.( CPAA,) AFDOA 1.4.3. Evalúa el proyecto diseñado a través de una memoria del mismo. (CPAA, CMCT) AFDOA 1.4.4. Difunde, comunica y comparte el proyecto a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. (CD, CPAA)
1.4 Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión.	AFDOA 1.5. 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 equipo, la confianza	AFDOA 1.5.1. 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. (CSCV) AFDOA 1.5.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía,

	en uno mismo y el sentido crítico.	iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. ( CEC, CSCV)
1.4 Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión. 1.5 .....	AFDOA 1.6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	AFDOA 1.6.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje ( CD, CPAA)

## Bloque 2. Actividades Físico-Deportivas y Expresivas

<p><b>Contenidos:</b></p> <p>2.1.Situaciones motrices individuales</p> <p>2.2.Ejemplos actividades:atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de <i>fitness</i> (<i>spinning, aerobic, pilates...</i>), actividades emergentes, etc.</p> <p>2.3. .Situaciones motrices de oposición. <i>Ejemplos:</i> actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.</p> <p>2.4. Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición. <i>Ejemplos de actividades de cooperación sin oposición:</i> juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), etc. <i>Ejemplos de actividades de cooperación con oposición:</i> deportes colectivos, deportes adaptados, alternativos y emergentes (<i>kin-ball,colpbol...</i>), deportes modificados, etc.</p> <p>2.5. Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano. <i>Ejemplos:</i> marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, raid de aventura, <i>kitesurf, nordic walking</i>, actividades emergentes, etc.</p> <p>2.6. Valores individuales, sociales y medioambientales. <i>Ejemplos:</i> seguridad individual (material e indumentaria específica) y colectiva. La educación para la salud, el juego limpio, trabajo en equipo, confianza en uno mismo, respeto a las normas, participación democrática, autonomía e iniciativa personal, respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, disfrute de la práctica, igualdad de género en el deporte, conductas sostenibles y ecológicas.</p> <p>2.7. Destrezas pedagógicas básicas: transmisión y selección de la información, organización de personas, espacios, tiempos y materiales,correcciones, control del aula, gestión de recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.</p>
---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>2.1.Situaciones motrices individuales</p> <p>2.2.Ejemplos actividades:atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de <i>fitness</i> (<i>spinning, aerobic, pilates...</i>), actividades emergentes, etc.</p> <p>2.3. .Situaciones motrices de oposición. <i>Ejemplos:</i> actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.</p> <p>2.4. Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición. <i>Ejemplos de actividades de cooperación sin oposición:</i> juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), etc. <i>Ejemplos de actividades de cooperación con oposición:</i> deportes colectivos, deportes adaptados, alternativos y emergentes (<i>kin-ball,colpbol...</i>), deportes modificados, etc.</p> <p>2.5. Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano. <i>Ejemplos:</i> marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, raid de aventura, <i>kitesurf, nordic walking</i>, actividades emergentes, etc.</p>	AFDOA 2.1. Conocer y diferenciar actividades físicodeportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices	AFDOA 2.1.1 Busca, investiga y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físicodeportivas y expresivas planteadas. (CPAA, CCL)

<p>2.2. Ejemplos actividades: atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de <i>fitness</i> (<i>spinning, aerobic, pilates...</i>), actividades emergentes, etc.</p> <p>2.3. Situaciones motrices de oposición. <i>Ejemplos:</i> actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.</p> <p>2.4. Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición. <i>Ejemplos de actividades de cooperación sin oposición:</i> juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), etc. <i>Ejemplos de actividades de cooperación con oposición:</i> deportes colectivos, deportes adaptados, alternativos y emergentes (<i>kin-ball, colpbol...</i>), deportes modificados, etc.</p> <p>2.5. Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano. <i>Ejemplos:</i> marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, raid de aventura, <i>kitesurf, nordic walking</i>, actividades emergentes, etc.</p>	<p>AFDOA 2.2. Diseñar y practicar actividades físico-deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices.</p>	<p>AFDOA 2.2.1. Resuelve con eficacia situaciones motrices en distintos contextos de práctica. (CPAA, AFDOA 2.2.2. 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. (CPAA AFDOA 2.2.3. Participa 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. (CPAA, CSCV)</p>
<p>2.6. Valores individuales, sociales y medioambientales. <i>Ejemplos:</i> seguridad individual (material e indumentaria específica) y colectiva. La educación para la salud, el juego limpio, trabajo en equipo, confianza en uno mismo, respeto a las normas, participación democrática, autonomía e iniciativa personal, respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, disfrute de la práctica, igualdad de género en el deporte, conductas sostenibles y ecológicas.</p>	<p>AFDOA 2.3. 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>AFDOA 2.3.1. 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. (CSCV,</p> <p>AFDOA 2.3.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. (CSCV, CEC)</p>
<p>2.7. Destrezas pedagógicas básicas: transmisión y selección de la información, organización de personas, espacios, tiempos y materiales, correcciones, control del aula, gestión de recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.</p>	<p>AFDOA 2.4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje</p>	<p>AFDOA 2.4.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (CD, CPAA)</p>

#### 4.2 TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

<b>1º ESO</b>		
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<p>1. Desinhibición, juegos de cooperación I.</p> <p>2. Acondicionamiento Físico y Salud I: Hábitos de higiene en la A.F.</p> <p>3. Calentamiento general I.</p> <p>4- Las partes de la sesión.</p> <p>5. Floorbal</p>	<p>5. Habilidades Motrices Básicas: Coordinación y Equilibrio . ( Combas)</p> <p>6.Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas I: elementos gimnásticos básicos.</p> <p>7. Los juegos pre-deportivos: Balonmano</p> <p>8. D. alternativos.</p>	<p>9. Juegos pre-deportivos: bádminton.</p> <p>10. Iniciación a los deportes de raqueta I: Palas// indiacas</p> <p>11. AMN: Senderismo, acampada y cabuyería I.</p> <p>12. Enriquecimiento artístico y expresivo: mimo y ritmo I.</p>
<b>2º ESO</b>		
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<p>1. Desinhibición, juegos de cooperación II.</p> <p>2. Acondicionamiento Físico y Salud II. El calentamiento</p> <p>3. Juegos y deportes raqueta : palas</p> <p>4. Actividad Física y Salud:nutrición y respiración</p>	<p>5. Habilidades Básicas y Habilidades Gimnásticas y acrobáticas II.</p> <p>6. Juegos pre-deportivos I: voleibol y fútbol</p> <p>7. Juegos pre-deportivos alternativos II: freesbe.</p> <p>8. Juegos populares y tradicionales.</p>	<p>9. Iniciación a los deportes predeportivo: baloncesto</p> <p>10. AMN: Senderismo y acampada e introducción a la Orientación (juegos de pistas).</p> <p>11. Enriquecimiento artístico y expresivo :cuerpo y ritmo II, danzas del mundo</p>
<b>3º ESO</b>		
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<p>1. Desinhibición, juegos de cooperación III.</p> <p>2. El Calentamiento específico. I</p> <p>3. Acondicionamiento Físico y Salud III</p> <p>4-Alimentacion equilibrada</p>	<p>5. Habilidades gimnásticas y acrobáticas III: iniciación al acrosport.</p> <p>6. Deporte Colectivo II: Baloncesto y fútbol- sala</p> <p>7. Deporte Individual: Carreras y saltos</p>	<p>8.A. F. ySalud: lesiones y primeros auxilios. Nutrición. Método de relajación de Jacobson</p> <p>9. D. alternativo: Floorball</p> <p>10 AFDN: Orientación.</p> <p>11. E. artístico y expresivo : Dramatización I.</p>
<b>4º ESO</b>		
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<p>1. Desinhibición y juegos de cooperación IV.</p> <p>2. Calenta específico II.</p> <p>3. Acondicionamiento Físico y salud IV.</p> <p>4. Nutrición y Alimentación.</p> <p>5-Deporte de adversario: bádminton</p>	<p>6. Hab. Gimnásticas y Acrobáticas IV: Acrosport I.</p> <p>7. Deporte Colectivo III: Voleibol</p> <p>8. Juegos pre-deportivos: ultimate</p>	<p>10. Actividad Fisica y salud: sesiones y primeros auxilios.</p> <p>11. AMN: Salidas a la naturaleza.Orientación II.</p> <p>12. E. artístico y expresivo: cuerpo y ritmo IV: aeróbic-zumba y danzas colectivas.</p>

<b>1º BACHILLERATO</b>		
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
1. Desinhibición, juegos de cooperación V. 2. Acondicionamiento Físico y salud IV.: elaboración de planes personales de entrenamiento. 3. Nutrición y alimentación saludable. 4. Deportes alternativos	5. Perfeccionamiento de deportes colectivos, individuales y de adversario. Organización de eventos deportivos. 7. Enriquecimiento artístico y expresivo :danzas, bailes y elaboración de una coreografía.	8. Actividad Física y Salud: lesiones y primeros auxilios. 9. AMN: Senderismo, Orientación y BTT. 10. Juegos y Deportes alternativos IV: organización. 11. Actividad Física y Salud: técnicas de relajación y masaje

#### **4.3 TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDACTICAS .**

### **UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º DE LA ESO**

#### **Unidad Didáctica N°1: Desinhibición y Juegos cooperativos**

##### **Objetivos didácticos**

- Presentar la asignatura a los alumnos.
- Conocer a los compañeros y a los alumnos como punto de partida para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Integrar a los alumnos a través de las actividades cooperativas

##### **Contenidos**

- Participación activa en los diferentes actividades, juegos y deportes planteadas.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común en las actividades cooperativas.

#### **Unidad Didáctica N°2: Actividad física y Salud I y Calentamiento general**

##### **Objetivos didácticos**

- Conocer y practicar las distintas fases del calentamiento general y aplicarlo antes de cualquier sesión de actividad física.
- Conocer y aplicar diferentes ejercicios generales de calentamiento.
- Conocer la definición de cada una de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud, y saber diferenciarlas en las diferentes actividades.
- Conocer, aplicar y concienciar de las normas básicas necesarias para el trabajo de la educación física: calzado, vestimenta, higiene,..
- Trabajar para el desarrollo de la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad utilizando ejercicios y actividades lo más variados y motivantes posible.
- Evaluar el estado de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
- Práctica de ejercicios relacionados con la adecuada postura corporal en diversas situaciones, y concienciar de la importancia del mantenimiento correcto de la misma.

### **Contenidos**

- Aspectos teóricos relacionados con: Salud y hábitos, Condición física, Partes del calentamiento.
- Concepto de resistencia, fuerza, y flexibilidad y su incidencia en la salud.
- Práctica de un calentamiento general dirigido por el profesor.
- Ejercicios y actividades para el desarrollo de la resistencia aeróbica (carrera continua con balones, aeróbic y senderismo), la fuerza (circuito con bancos, cuerdas, espalderas, etc), la velocidad (juegos de relevos), y la flexibilidad (ejercicios con cuerdas, picas y espalderas y juegos).
- Pruebas y test para el conocimiento del estado de su propia resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Participación y esfuerzo en las tareas encomendadas para la mejora de la condición física.
- Valoración de la importancia de adquirir hábitos correctos para el mantenimiento de una buena salud.

### **Unidad Didáctica Nº 3: Iniciación a los Deportes Colectivo, floorball**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos comunes a los deportes colectivos (fútbol – sala, baloncesto, floorball, balonmano).
- Conocer y practicar las diferentes fases del juego colectivo (mantener el balón, progresar, e intentar marcar tanto).
- Practicar diferentes actividades y juegos de los deportes colectivos citados anteriormente, de manera predeportiva, que permita adquirir fundamentos básicos.
- Valorar positivamente la práctica de cada uno de estos deportes.
- Aceptar la posibilidad de modificar las reglas de los diferentes deportes colectivos.
- Aprender a mantener el móvil, progresar con el mismo, y a orientarse correctamente.

#### **Contenidos**

- Conocimiento de los aspectos comunes a los deportes colectivos (fútbol – sala, baloncesto, floorball, balonmano).
- Práctica de actividades encaminadas a aprender a mantener el móvil, progresar con el mismo, y a orientarse correctamente.
- Práctica de juegos colectivos modificados utilizando el móvil de los deportes citados para comprender los fundamentos del juego colectivo.
- Valoración positiva de cada uno de los deportes practicados.

### **Unidad Didáctica Nº 4: Desarrollo de las Cualidades Motrices. Combas**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer las cualidades motrices: coordinación y equilibrio, y la combinación de ambas con las capacidades físicas básicas como es la agilidad a través de las combas.
- Concienciar de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices como sustento básico para la mejora de los diferentes deportes y otras actividades físicas.
- Desarrollar la coordinación, equilibrio y agilidad de forma general mediante diferentes actividades, a través de la utilización de habilidades básicas y otras específicas de

deportes en concreto, principalmente a través de la comba simple, doble  
· Afianzar la coordinación con la comba con desplazamiento, individual y colectiva y con comba simple y comba doble.

### **Contenidos**

- Establecimiento de las diferencias entre las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas, incidiendo en la relación que mantienen con la práctica de actividad física y deportiva.
- Coordinación, equilibrio y agilidad con la comba:
  1. Ejecución de diferentes tipos de saltos con las combas simple y doble en combinación con otras acciones como desplazamiento y giros.
  2. Experimentación de diferentes ejercicios de forma individual y por pareja o en grupo utilizando la comba simple y doble
  3. Realización de giros en torno al eje longitudinal dentro de la comba.
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Concienciación de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices para la mejora en las habilidades específicas de los diferentes deportes y actividad.

## **Unidad Didáctica Nº 5: Iniciación al Balonmano**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del juego de balonmano, materiales y campo de juego empleado.
- Desarrollar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones más específicas del balonmano.
- Afianzar las habilidades básicas y desarrollar las habilidades específicas del balonmano.
- Conocer y mejorar la ejecución técnica del manejo de balón, el bote, el pase y lanzamiento.
- Aprender conceptos básicos que permitan jugar en situaciones de juegos reducido, entendiendo los principios básicos de este juego en las fases de ataque (conservar el balón, progresar e intentar conseguir el tanto) y defensa.
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas que permitan desarrollar el juego.
- Conocimiento del material y terreno de juego de balonmano.
- Práctica de diferentes juegos y actividades para el desarrollo del manejo del balón, el bote, el pase y el lanzamiento.
- Práctica de situaciones de juego reducidas 1x1, 2x2, 3x3...
- Práctica de juegos en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del balonmano, como la conservación del balón, la defensa de la canasta, ocupación de espacios,...
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.

- Actitud de deportividad en el juego.

### **Unidad Didáctica Nº6: Habilidades Gimnásticas y acrobáticas**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer las diferentes modalidades de gimnasia.
- Experimentar habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios y giros en diferentes ejes, así como otras más específicas como el apoyo invertido de cabeza y de dos manos (pino).
- Adoptar actitudes de superación y superar posibles miedos.
- Concienciar de la importancia de las ayudas, tanto de las recibidas como de las que se prestan a los compañeros.
- Potenciar la práctica física cooperativa valorando los aspectos de relación que conllevan, y siempre teniendo presente las medidas de seguridad.

#### **Contenidos**

- Conocimiento de algunos elementos técnicos básicos de la gimnasia.
- Giros: giro en diagonal adelante y atrás, voltereta agrupada adelante y atrás.
- Equilibrio estático: puntal sobre cabeza y antebrazos, puntal sobre cabeza y manos (pino de tres apoyos), equilibrio invertido con apoyo en espaldera.
- Equilibrio dinámico: rueda lateral.
- Giros en el eje longitudinal de diferentes grados para un mayor control corporal, con posibles combinaciones de giros en otros ejes.
- Esfuerzo para mejorar las habilidades gimnásticas.
- Responsabilidad en la realización de ayudas.
- Superación de miedos.

### **Unidad Didáctica Nº7: Iniciación a los deportes alternativos**

#### **Objetivos didácticos**

- Manejar y dominar objetos (disco volador), actuando de forma creativa y potenciando el desarrollo del hábito de trabajo físico-deportivo de forma lúdica.
- Ejecutar correctamente las técnicas básicas de lanzamiento y recepción del disco volador.
- Potenciar la cooperación valorando los aspectos de relación que conllevan y actuando bajo unas pautas higiénicas de seguridad.
- Adoptar una actitud positiva hacia aquellas actividades que tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar individual y colectivo.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

#### **Contenidos**

- Disco volador: historia, origen y características básicas (material, lanzamiento, recepción y reglas básicas del juego).
- Ejecución de las diferentes técnicas de lanzamiento y recepción.
- Aplicación de los fundamentos técnicos a situaciones jugadas, utilizando estrategias individuales y colectivas.
- Cooperación con los compañeros en las distintas actividades propuestas.
- Desarrollo de las capacidades físicas de forma lúdica asociadas a la práctica de las

actividades con el disco volador.

- Disposición favorable a la autosuperación y disfrute coherente del tiempo libre

### **Unidad Didáctica N°8: Iniciación a los Deportes de Raqueta. Bádminton**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes de raqueta.
- Adquirir las habilidades específicas suficientes para poder jugar a los deportes de raqueta y red (palas, bádminton), con diferentes móviles (volantes, indiacas, pelotas)
- Aplicar las habilidades específicas de los deportes de raqueta en situaciones globales de juego.
- Esforzarse en dominar las habilidades específicas de estos deportes.
- Respetar el material e instalaciones que se utilicen.

#### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas que permitan desarrollar deportes de raqueta, así como aspectos materiales, dimensiones y características del terreno de juego.
- Ejercicios y actividades para desarrollar los principios técnico – tácticos individuales de los deportes de raqueta: saque corto y largo, golpes de abajo corto y largo, golpes de arriba corto y largo, golpes a media altura; todos realizados de derecha y de revés.
- Juegos en situaciones de 1x1 y 2x2, y otras situaciones jugadas en grupos.
- Esfuerzo en los ejercicios y actividades para lograr un nivel mayor de habilidad.
- Participación activa en el juego.
- Aceptación de las reglas y cuidado del material e instalación.

### **Unidad Didáctica N°9: Me inicio a la Expresión Corporal**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer los componentes que varían el movimiento (espacio, tiempo, intensidad).
- Realizar actividades encaminadas a romper bloqueos e inhibiciones.
- Representar acciones de la vida cotidiana mediante la expresión corporal.
- Mejorar el sentido del ritmo, acoplando movimientos a ritmos externos.
- Crear y representar una pantomima de acciones sencilla en grupo.
- Respetar y valorar las posibilidades y limitaciones expresivas de los compañeros/as, estableciendo un clima de aceptación.

#### **Contenidos**

- Diferenciación de los parámetros: intensidad, espacio y tiempo.
- Conocimiento de las distintas partes del cuerpo que intervienen en la expresión: cara, manos, segmentos.
- Actividades o ejercicios de aplicación de las técnicas de concienciación corporal: sensibilización, interiorización, desinhibición, improvisación y espontaneidad en cara, manos y segmentos.
- Representación de acciones cotidianas (levantarse y asearse por las mañanas,
- Sencillas representaciones en grupo de pequeñas historias.
- Práctica de movimientos al compás de un ritmo marcado externamente.
- Esfuerzo por superar la inhibición del cuerpo.

- Aceptación y respeto de las propias posibilidades expresivas y respeto hacia las posibilidades de los compañeros/as.
- Valoración de las posibilidades expresivas del cuerpo.

### **Unidad Didáctica Nº10: Actividades en la Naturaleza**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer aspectos básicos relacionados con el senderismo y la orientación como deporte.
- Practicar juegos de rastreos por el centro que desarrolle la habilidad de orientación de los alumnos.
- Realizar un sendero, en el que se puedan llevar a cabo los aspectos teóricos tratados previamente, así como otros relacionados con el respeto al medio ambiente.
- Respetar y valorar el medio ambiente.

#### **Contenidos**

- Aspectos teóricos generales relacionados con el senderismo.
- Práctica de juegos de rastreo y orientación por el centro.
- Realización de un sendero.
- Respeto con las diferentes pistas establecidas por el centro.
- Valoración y respeto del medio ambiente.

## **UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º DE LA ESO**

### **Unidad Didáctica Nº1: Desinhibición y Juegos cooperativos II**

#### **Objetivos didácticos**

- Presentar la asignatura a los alumnos.
- Conocer a los compañeros y a los alumnos como punto de partida para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Integrar a los alumnos a través de las actividades cooperativas

#### **Contenidos**

- Participación activa en los diferentes actividades, juegos y deportes planteadas.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común en las actividades cooperativas.

### **Unidad Didáctica Nº2: Acondicionamiento Físico y Salud II y Calentamiento**

#### **Objetivos didácticos**

- Consolidar el conocimiento y la puesta en práctica de las distintas partes del calentamiento teniendo en cuenta los objetivos y pautas de elaboración del mismo para su aplicación antes de cualquier práctica actividad físico-deportiva.
- Identificar claramente cada una de las capacidades físicas básicas y saber reconocerlas en diferentes actividades.
- Desarrollar el acondicionamiento físico general a través de las distintas capacidades

físicas básicas, tomando conciencia de la importancia de la propia condición física, haciendo especial hincapié en aquellas más relacionadas con la salud.

- Conocer el funcionamiento básico del sistema cardiovascular durante la práctica de actividad física tomando como indicador de la intensidad del esfuerzo físico la frecuencia cardíaca. Conocer el cálculo de la zona de actividad.
- Conocer los sistemas de emergencia de la Comunidad Autónoma de Extremadura, así como la actuación ante un accidente (PAS)

### **Contenidos**

- Aspectos teóricos relacionados con: Salud y hábitos, Condición física, Partes del calentamiento, Frecuencia cardíaca y toma de pulsaciones, Concepto de resistencia, fuerza, y flexibilidad y su incidencia en la salud, Sistemas del organismo en los que incide el desarrollo de cada capacidad física y Relajación, y la manera en que lo hacen.
- Dirección de calentamientos generales dirigido por los propios alumnos.
- Ejercicios y actividades para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Pruebas de conocimiento del estado de la propia resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Conocimiento y valoración de los beneficios de la actividad física para la salud.
- Participación y esfuerzo en las tareas encomendadas para la mejora de la condición física.

## **Unidad Didáctica N°3: Iniciación a los deportes de raqueta II. Palas**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos de los deportes de raquetas (material, dimensiones del campo y reglas básicas del juego individual y por parejas)
- Conocer los conceptos básicos que permitan la utilización de las distintas técnicas en función de la situación de juego.
- Desarrollar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones más específicas de los deportes de raquetas.
- Mejorar las habilidades básicas y desarrollar las habilidades específicas de los deportes de raquetas.
- Conocer y mejorar el control del saque y la ejecución técnica de los golpes básicos y desplazamiento en el terreno de juego, entendiendo el mismo como una alternancia entre fases de ataque y defensa
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas del bádminton, palas, tenis (dimensiones del terreno, sistema de puntuación, penalizaciones).
- Conocimiento del material (raqueta y tipos de volantes), terreno de juego de bádminton y técnicas básicas del juego (golpeos en red, golpeos en media cancha, golpeos en el fondo y saques).
- Práctica de diferentes juegos y actividades en la que se practiquen las diferentes

habilidades técnicas, como son los golpes en red, media cancha y de fondo y el saque.

- Práctica de situaciones de juego reducidas 1x1 y 2x2.
- Práctica de juegos en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del bádminton, como actitud (posición, desplazamiento, utilización de un determinado golpeo) en fase de ataque y actitud (posición, desplazamiento, utilización de un determinado golpeo) en fase de defensa.
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Actitud deportividad en el juego.

#### **Unidad Didáctica Nº4: Hábitos Saludables**

##### **Objetivos didácticos**

- Conocer y practicar las técnicas básicas de respiración y relajación como elemento de recuperación del equilibrio psicofísico.
- Conocer, poner en práctica y valorar la importancia de una postura correcta en las actividades cotidianas para preservar la salud individual.
- Valorar los efectos negativos sobre la condición física de ciertos hábitos no saludables y rechazo de los mismos.
- Conocer, aplicar y concienciar de las normas básicas necesarias para el trabajo de la educación física: calzado, higiene,..
- Concienciar de la importancia de la práctica de la actividad física, una correcta alimentación e hidratación, y otros hábitos para el mantenimiento de una buena salud, desterrando hábitos desaconsejados, como el consumo de tabaco y alcohol.

##### **Contenidos**

- Práctica de diferentes tipos de respiración (abdominal, diafragmática y pectoral) como instrumento para alcanzar la relajación.
- Práctica de actividades encaminadas al conocimiento e integración de las posturas correctas a mantener en la vida cotidiana.
- Conocimiento y valoración de los efectos negativos que determinados hábitos tienen sobre la condición física y sobre la salud.
- Actividades de relajación acompañadas con música.
- Valoración de la importancia de adquirir hábitos correctos para el mantenimiento de una buena salud.
- Aspectos teóricos relacionados con la alimentación saludable, así como sobre la importancia de la correcta hidratación.

#### **Unidad Didáctica Nº5: Habilidades Gimnásticas y acrobáticas II**

##### **Objetivos didácticos**

- Conocer las diferentes modalidades de gimnasia.
- Experimentar habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios y giros en diferentes ejes, así como otras más específicas como el apoyo invertido de cabeza y de dos manos (pino).
- Adoptar actitudes de superación y superar posibles miedos.
- Concienciar de la importancia de las ayudas, tanto de las recibidas como de las que se

prestan a los compañeros.

- Potenciar la práctica física cooperativa valorando los aspectos de relación que conllevan, y siempre teniendo presente las medidas de seguridad.

### **Contenidos**

- Conocimiento de algunos elementos técnicos básicos de la gimnasia.
- Giros: giro en diagonal adelante y atrás, voltereta agrupada adelante y atrás.
- Equilibrio estático: puntal sobre cabeza y antebrazos, puntal sobre cabeza y manos (pino de tres apoyos), equilibrio invertido con apoyo en espaldera.
- Equilibrio dinámico: rueda lateral.
- Giros en el eje longitudinal de diferentes grados para un mayor control corporal, con posibles combinaciones de giros en otros ejes.
- Esfuerzo para mejorar las habilidades gimnásticas.
- Responsabilidad en la realización de ayudas.
- Superación de miedos.

## **Unidad Didáctica N°6: Iniciación al voleibol y fútbol-sala**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del juego del voleibol, materiales y campo de juego empleado.
- Desarrollar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones más específicas del voleibol.
- Mejorar las habilidades básicas y desarrollar las habilidades específicas del voleibol.
- Conocer y mejorar la ejecución técnica del toque y saque del balón.
- Aprender conceptos básicos que permitan jugar en situaciones de juegos reducido, entendiendo los principios básicos de este juego en las fases de ataque (recepción, pase y golpeo) y defensa.
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas que permitan desarrollar el juego (rotaciones, sistema de puntuación, dimensiones del terreno, penalizaciones).
- Conocimiento del material y terreno de juego del voleibol.
- Práctica de diferentes juegos y actividades en la que las diferentes habilidades técnicas tengan acto de presencia, como son el toque de antebrazos, el toque de dedos, el remate y el saque.
- Práctica de situaciones de juego reducidas 1x1, 2x2 y 3x3.
- Práctica de juegos en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del voleibol tanto en fase de ataque como en fase de defensa (posición básica de defensa, desplazamiento, búsqueda de la mejor opción de ataque)
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Actitud de deportividad en el juego.

### Unidad Didáctica N°7: Deportes alternativos (disco volador)

#### **Objetivos didácticos**

- Manejar y dominar objetos (disco volador), actuando de forma creativa y potenciando el desarrollo del hábito de trabajo físico-deportivo de forma lúdica.
- Ejecutar correctamente las técnicas básicas de lanzamiento y recepción del disco volador.
- Potenciar la cooperación valorando los aspectos de relación que conllevan y actuando bajo unas pautas higiénicas de seguridad.
- Adoptar una actitud positiva hacia aquellas actividades que tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar individual y colectivo.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

#### **Contenidos**

- Disco volador: historia, origen y características básicas (material, lanzamiento, recepción y reglas básicas del juego).
- Ejecución de las diferentes técnicas de lanzamiento y recepción.
- Aplicación de los fundamentos técnicos a situaciones jugadas, utilizando estrategias individuales y colectivas.
- Cooperación con los compañeros en las distintas actividades propuestas.
- Desarrollo de las capacidades físicas de forma lúdica asociadas a la práctica de las actividades con el disco volador.
- Disposición favorable a la autosuperación y disfrute coherente del tiempo libre

### Unidad Didáctica N°8: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

#### **Objetivos didácticos**

- Emplear los juegos como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre.
- Conocer y utilizar estrategias básicas de cooperación.
- Recopilar juegos practicados por nuestros mayores.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas en situaciones de juegos, relacionándose y respetando las normas.

#### **Contenidos**

- Concepto de juegos populares tradicionales.
- Redacción descriptiva y análisis de los elementos y componentes de los juegos populares.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de fundamentos técnicos y tácticos de un deporte tradicional.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Participación en diferentes juegos considerando su valor funcional, cultural, ...

### Unidad Didáctica N°9: Baloncesto.

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer y respetar las reglas del juego.
- Conocer y aplicar los elementos técnico-tácticos fundamentales.

- Adoptar una actitud positiva hacia la práctica del baloncesto.
- Desarrollar actitudes de respeto, tolerancia y deportividad.

### **Contenidos**

- El baloncesto: orígenes e historia.
- El juego: material, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Práctica y ejecución de diferentes técnicas (botes, pases, lanzamientos)
- Aplicación de los fundamentos técnicos a situaciones tácticas.
- Exploración de trayectorias y mejora de la anticipación.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

### **Unidad Didáctica Nº10: Actividades en la naturaleza (Senderismo)**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer las actividades básicas al alcance del alumnado y que pueden influir positivamente en su formación.
- Conocer y practicar los aspectos básicos relacionados con la mochila.
- Aprender tipos de senderos, material y recursos necesarios para practicar senderismo.
- Elaborar estrategias de ejecución mediante respuestas motrices para la adaptación a distintas situaciones que puedan darse en el medio natural.
- Conocer el medio natural del entorno como espacio idóneo para la actividad física.
- Rechazar aquellas prácticas que puedan causar daños al medio ambiente.
- Fomentar la cohesión del grupo y el compañerismo.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

#### **Contenidos**

- Normas básicas de seguridad asociada a las actividades de senderismo.
- Adquisición de conceptos básicos sobre el tipo de senderos (largo, medio y corto recorrido) y recursos necesarios para la realización de senderismo.
- Desarrollo de actividades en el entorno natural, conociendo la flora, fauna y características del lugar por donde se realiza la ruta de senderismo.
- Aceptación y respeto por la conservación y mejora del medio natural y urbano.
- Cooperación con los compañeros en las distintas actividades propuestas.

### **Unidad Didáctica Nº11: Expresión Corporal; danzas y ritmo**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- Conocer y experimentar el control del cuerpo y la comunicación con los demás a través del gesto y la postura.
- Utilizar el ritmo como base temporal para la realización de acciones, buscando el "tempo" individual y colectivo.
- Desarrollar la capacidad de improvisación de manera individual y colectiva.

- Mostrar actitudes de respeto, cooperación, implicación y desinhibición en las actividades planteadas.
- Valorar las posibilidades expresivas, lúdicas y de relación social que posibilitan estas manifestaciones.

Combinar movimientos de distintos segmentos corporales con y sin desplazamiento siguiendo una secuencia rítmica.

- Ejecutar pasos sencillos de danzas colectivas que motiven su práctica al alumno.
- Desarrollar el sentido del ritmo en actividades diversas, valorando su importancia.
- Conocer y valorar la importancia de las danzas a lo largo de la historia.

### **Contenidos**

- Experimentación de actividades inhibitorias encaminadas al control corporal, a la comunicación con los demás
- Experimentación de actividades en las cuales se trabajará el gesto y la postura corporal y a la armonización del ritmo y el movimiento.
- Práctica de actividades encaminadas a la improvisación colectiva.
- Valoración del uso expresivo y comunicativo del cuerpo, así como la plasticidad en los movimientos.
- Desinhibición, apertura, comunicación y respeto en las relaciones con los demás.
- Práctica de diversos movimientos que impliquen a los diferentes segmentos corporales y deban acoplarse a un ritmo externo.
- Pasos sencillos de danzas colectivas.
- Conocimiento y valoración de la presencia de las danzas colectivas a lo largo de la historia.

## **UNIDADES DIDACTICAS 3º ESO**

### **Unidad Didáctica Nº1: Desinhibición y Juegos cooperativos III**

#### **Objetivos didácticos**

- Presentar la asignatura a los alumnos.
- Conocer a los compañeros y a los alumnos como punto de partida para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Integrar a los alumnos a través de las actividades cooperativas

#### **Contenidos**

- Participación activa en los diferentes actividades, juegos y deportes planteadas.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común en las actividades cooperativas.

### **Unidad Didáctica Nº2: Acondicionamiento Físico y Salud III. El calentamiento.**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer la necesidad del calentamiento específico como proceso previo a la actividad físico-deportiva.
- Saber la importancia del calentamiento en su relación con la prevención de lesiones

deportivas.

- Saber cuál debe ser la duración del calentamiento, sus efectos y sus distintas fases.
- Conocer diversas formas de calentar.

### **Contenidos**

- El calentamiento: un hábito para toda la vida.
- El calentamiento y las lesiones deportivas.
- Duración del calentamiento, partes y efectos del calentamiento.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general y específico.
- Realización de un calentamiento específico.
- Valoración de la adquisición del hábito del calentamiento para prevenir lesiones en cualquier actividad física.
- Concienciación de la importancia de preparar el organismo para la actividad física.
- Interés ante la realización de las actividades y propuestas presentadas.

## **Unidad Didáctica Nº3: Acondicionamiento Físico y Salud III**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer las capacidades físicas más relacionadas con la salud y sus formas de trabajo.
- Saber la importancia de los diferentes órganos y aparatos en su relación con la salud y el ejercicio.
- Valorar el estado de forma personal y conocer formas de trabajo para su mejora.
- Desarrollar actitudes de higiene y aseo personal, como vehículos para una práctica física equilibrada.

### **Contenidos**

- CFB más importantes en relación con la salud.
- Conceptos afines a la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.
- Sistemas y aparatos relacionadas con la actividad física.
- Formas de mejora de las CFB.
- Higiene y aseo personal.
- Realización de los ejercicios y propuestas indicadas para el desarrollo de las CFB.
- Realización de métodos de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Realización de métodos de trabajo para el desarrollo de la fuerza general.
- Valoración de la mejora de la salud mediante el desarrollo de una condición física equilibrada.
- Concienciación de la importancia de realizar las prácticas físicas con seguridad e higiene física.
- Interés ante la realización de las actividades y propuestas presentadas.

## **Unidad Didáctica Nº4: BALONCESTO**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer y respetar las reglas del juego.
- Conocer y aplicar los elementos técnico-tácticos fundamentales.

- Adoptar una actitud positiva hacia la práctica del baloncesto.
- Desarrollar actitudes de respeto, tolerancia y deportividad.

### **Contenidos**

- El baloncesto: orígenes e historia.
- El juego: material, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Práctica y ejecución de diferentes técnicas (botes, pases, lanzamientos)
- Aplicación de los fundamentos técnicos a situaciones tácticas.
- Exploración de trayectorias y mejora de la anticipación.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

## **Unidad Didáctica Nº5: FLOORBALL**

### **Objetivos didácticos**

- Participar en actividades físico-deportivas independientemente del nivel de destreza alcanzado.
- Conocer y respetar las reglas del juego.
- Conocer y aplicar los elementos técnico-tácticos fundamentales.
- Valorar el floorball como actividad positiva para la salud.

### **Contenidos**

- El floorball: orígenes e historia.
- El juego: material, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Práctica y ejecución de diferentes técnicas.
- Aplicación de los fundamentos técnicos a situaciones tácticas.
- Exploración de trayectorias y mejora de la anticipación.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Participación en diferentes juegos considerando su valor funcional, cultural...

## **Unidad Didáctica Nº 6 Actividad Física y Salud. Relajación.**

### **Objetivos didácticos**

- Aplicar técnicas de relajación a situaciones estresantes como periodos de examen.
- Valorar la relajación como un método para restablecer el equilibrio psicofísico.
- Conocer y practicar el método de Jacobson para la relajación.

### **Contenidos**

- Respiración como base de la relajación.
- Diferenciación entre contracción y relajación muscular.
- Técnica de Jacobson.
- El cuerpo humano.
- Método de Jacobson: origen, objetivos, procedimientos.
- Mostrar una actitud de respeto en el transcurso de las sesiones.

### **Unidad Didáctica Nº 7: Danzas colectivas y ritmo. Bailes de salón.**

#### **Objetivos didácticos**

- Combinar movimientos de distintos segmentos corporales con y sin desplazamiento siguiendo una secuencia rítmica.
- Ejecutar pasos sencillos de danzas colectivas que motiven su práctica al alumno.
- Desarrollar el sentido del ritmo en actividades diversas, valorando su importancia.
- Conocer y valorar la importancia de las danzas a lo largo de la historia.

#### **Contenidos**

- Práctica de diversos movimientos que impliquen a los diferentes segmentos corporales y deban acoplarse a un ritmo externo.
- Pasos sencillos de danzas colectivas.
- Conocimiento y valoración de la presencia de las danzas colectivas a lo largo de la historia.

### **Unidad Didáctica Nº 8 : ACROSPORT**

#### **Objetivos didácticos**

- Practicar diferentes elementos gimnásticos.
- Comprender la importancia del control del cuerpo.
- Realizar coreografías integrando elementos conocidos con otros nuevos.
- Adoptar actitudes de autosuperación favoreciendo la desinhibición de los alumnos.

#### **Contenidos**

- Cualidades motrices en los movimientos complejos.
- Acroport: técnica y seguridad, portor y ágil.
- Ejes y planos del cuerpo.
- Consolidación de habilidades gimnásticas.
- Realización de construcciones.
- Elaboración de composiciones en grupo.
- Autocontrol y disposición para asumir riesgos controlados.
- Respeto a los diferentes niveles de ejecución y progresión.

### **Unidad Didáctica Nº9: Dxe individual. Atletismo**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer y utilizar técnicas atléticas de diferentes modalidades (relevos, triple salto, altura y lanzamiento de peso).
- Conocer los aspectos básicos del reglamento de atletismo.
- Emplear el juego atlético como medio de disfrute y ocupación del tiempo libre.
- Relacionarse y aceptar las normas y los diferentes niveles de ejecución.

#### **Contenidos**

- El atletismo: modalidades y reglamentación.
- Elementos técnicos de las disciplinas trabajadas.

- El atletismo, las CFB, las capacidades motrices y las habilidades básicas, relaciones entre ellas.
- Relación de juegos atléticos cooperativos y competitivos.
- Relación de actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos teóricos.
- Participación en diferentes pruebas atléticas.
- Valoración del uso y transferencia de las técnicas atléticas.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Esfuerzo y superación.

### **Unidad Didáctica Nº10: ORIENTACIÓN**

#### **Objetivos didácticos**

- Entender el plano como representación del terreno.
- Ser capaz de orientarse en un espacio semidesconocido.
- Conocer las partes y el funcionamiento de una brújula.
- Conocer los aspectos básicos del deporte de orientación.
- Valorar los aspectos de relación, cooperación, salud y disfrute que presentan las actividades en el medio natural.

#### **Contenidos**

- El mapa: elementos.
- La brújula: partes y funcionamiento.
- Deporte de orientación: historia y evolución.
- Elaboración de mapas y uso del concepto de escala.
- Puesta en práctica de técnicas básicas para el deporte de orientación.
- Valoración del uso y transferencia de las diferentes técnicas y recursos de orientación.
- Disposición favorable hacia las diferentes tareas.

### **Unidad Didáctica Nº11: Dxe colectivo. Fútbol-sala.**

#### **Objetivos didácticos**

- Adquirir habilidades básicas para dominar el balón.
- Dominar las acciones técnicas individuales y colectivas elementales.
- Adquirir los elementos tácticos esenciales para desarrollar el juego.
- Relacionarse con los compañeros compartiendo objetivos e intereses.

#### **Contenidos**

- El fútbol-sala: origen e historia.
- Reglamento básico (terreno de juego, materiales, desarrollo de la acción de juego).
- Realización de los principales elementos técnicos (bote, pase, control, lanzamiento a portería)
- Utilización táctica de los elementos trabajados.
- Aplicación de las normas básicas del juego y respeto a las mismas.
- Valoración del fútbol como actividad beneficiosa para la salud y calidad de vida.
- Cooperación con los compañeros y respeto por los adversarios.

## UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4º DE LA ESO

### Unidad Didáctica N°1: Desinhibición, juegos de cooperación IV.

#### Objetivos didácticos

- Presentar la asignatura a los alumnos.
- Conocer a los compañeros y a los alumnos como punto de partida para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Integrar a los alumnos a través de las actividades cooperativas

#### Contenidos

- Participación activa en los diferentes actividades, juegos y deportes planteadas.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común en las actividades cooperativas.

### Unidad Didáctica N°2: El calentamiento Específico II

#### Objetivos didácticos

- Conocer y practicar calentamientos específicos teniendo en cuenta los objetivos y pautas de elaboración del mismo para su aplicación antes de cualquier práctica actividad físico-deportiva.
- Analizar las características de las actividades físico – deportiva a realizar.
- Valorar la importancia de la realización de calentamientos específicos para mejorar el rendimiento, y para evitar lesiones.

#### Contenidos

- Conocimiento y práctica de calentamientos específicos siguiendo pautas de elaboración.
- Análisis de las actividades físico – deportivas a realizar.
- Calentamientos específicos previo a las diferentes actividades físico – deportiva a realizar a lo largo del curso.
- Valoración de la importancia de la realización de calentamientos específicos para la mejora del rendimiento y para evitar lesiones.

### Unidad Didáctica N°3: Acondicionamiento Físico y Salud IV

#### Objetivos didácticos

- Conocer el efecto del trabajo de la resistencia y la flexibilidad sobre el estado de salud, y sobre los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano principales.
- Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo: resistencia y flexibilidad.
- Conocer y practicar los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia y flexibilidad, así como los aspectos aplicables de los mismos.
- Dotarlos de un repertorio amplio de ejercicios de flexibilidad identificando los músculos implicados en cada estiramiento.
- Conocer y practicar diferentes formas de desarrollar la resistencia además de la tradicional carrera, como pueden ser las cuerdas, los circuitos, el aeróbic,...
- Valorar y concienciar de la importancia que para la salud tiene, el desarrollo de la

resistencia y la flexibilidad.

Conocer el efecto del trabajo de la fuerza sobre el estado de salud, y sobre los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano principales.

- Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo: fuerza y velocidad.
- Conocer y practicar los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza y la velocidad, así como los aspectos aplicables de los mismos.
- Conocer y practicar diferentes formas de desarrollar la fuerza como las bandas elásticas, circuitos de autocargas, deportes de lucha, escalada,...
- Valorar y concienciar de la importancia que para la salud tiene, el desarrollo de la fuerza.

### **Contenidos**

- Aspectos teóricos de los principales métodos de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.
- Puesta en práctica de los principales métodos de entrenamiento de la resistencia (métodos continuos y fraccionados) y la flexibilidad (stretching y FNP).
- Ejercicios y actividades para el desarrollo de los sistemas de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad.
- Actividades diversas de desarrollo de la resistencia como las cuerdas, aeróbic, ...
- Elaboración y puesta en práctica un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.
- Pruebas de conocimiento del estado de la propia resistencia y flexibilidad.
- Aspectos teóricos de los principales métodos de entrenamiento de la fuerza y la velocidad, dotando de un bagaje de ejercicios amplio que le permita utilizarlos en su tiempo libre.
- Puesta en práctica de los principales medios de entrenamiento de la fuerza y la velocidad.
- Ejercicios y actividades para el desarrollo de los sistemas de entrenamiento de la fuerza y la velocidad.
- Actividades diversas de desarrollo de la fuerza como uso de bandas elásticas, circuito con autocargas, picas,...
- Elaboración y puesta en práctica un plan de trabajo de la fuerza y la velocidad.
- Pruebas de conocimiento del estado de la propia fuerza y velocidad.
- Valoración y concienciación de la importancia que para la salud tiene el desarrollo de la fuerza.

## **Unidad Didáctica Nº4: Bádmiton**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del bádmiton (material, dimensiones del campo y reglas básicas del juego individual y por parejas)
- Ampliar los conceptos básicos que permitan la utilización de los distintos aspectos técnico-tácticos en función de la situación de juego.
- Mejorar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones más específicas del bádmiton.
- Mejorar las habilidades específicas del bádmiton.
- Mejorar el control del saque y la ejecución técnica de los golpes básicos y desplazamiento en el terreno de juego, entendiendo el mismo como una alternancia entre

fases de ataque y defensa.

- Comprender la utilidad táctica de los gestos técnicos del bádminton.
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas del bádminton (dimensiones del terreno, sistema de puntuación, penalizaciones, competiciones).
- Conocimiento del material (raqueta y tipos de volantes), terreno de juego de bádminton, técnicas básicas del juego (golpeos en red, golpeos en media cancha, golpeos en el fondo y saques) y elaboración de estrategias para la aplicación en juego real.
- Práctica de diferentes actividades y situaciones de juego real en la que estén implicadas las diferentes habilidades técnicas específicas, como son los golpeos en red, media cancha y de fondo y el saque y con lleven al entendimiento de la utilidad táctica de los mismos.
- Práctica de situaciones de juego real 1x1 y 2x2.
- Práctica de actividades y situaciones de juego real en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del bádminton, como actitud (posición, desplazamiento, utilización de un determinado golpeo) en fase de ataque y actitud (posición, desplazamiento, utilización de un determinado golpeo) en fase de defensa.
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Actitud deportividad en el juego.

## **Unidad Didáctica Nº5: Deportes Recreativos. Ultimate y otros**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer el "Ultimate" como deporte alternativo.
- Manejar y dominar objetos (disco volador), actuando de forma creativa y potenciando el desarrollo del hábito de trabajo físico-deportivo de forma lúdica.
- Mejorar las técnicas de lanzamiento y recepción del disco volador.
- Practicar deportes recreativos que perciban como alternativa saludable para la práctica de actividad física en su tiempo libre.
- Aplicar estrategias en función de la situación de juego mediante la utilización de elementos técnico-tácticos propios del ultimate.
- Organizar campeonatos de ultimate, y de otros deportes recreativos.
- Potenciar la cooperación valorando los aspectos de relación que conllevan y actuando bajo unas pautas higiénicas de seguridad.
- Adoptar una actitud positiva hacia aquellas actividades que tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar individual y colectivo.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Ultimate: historia, origen y características básicas (material, lanzamiento, recepción y reglas del juego).
- Ejecución de las diferentes técnicas de lanzamiento y recepción y utilización de

estrategias en función de la situación de juego.

- Aplicación de los fundamentos técnico-tácticos en situación real de juego, utilizando estrategias individuales y colectivas.
- Práctica de otros deportes recreativos.
- Organización de campeonatos de ultimate.
- Cooperación con los compañeros en las distintas actividades propuestas.
- Desarrollo de las capacidades físicas de forma lúdica asociadas a la práctica de las actividades con el disco volador.
- Disposición favorable a la autosuperación y disfrute coherente del tiempo libre.

### **Unidad Didáctica Nº6: FUTBOL-SALA**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del fútbol – sala, materiales y campo de juego empleado.
- Desarrollar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones más específicas del fútbol – sala.
- Afianzar las habilidades básicas y desarrollar las habilidades específicas del fútbol – sala.
- Conocer y mejorar la ejecución técnica del control de balón, la conducción, el pase, y el lanzamiento.
- Aprender conceptos básicos que permitan jugar en situaciones de juegos reducido, entendiendo los principios básicos de este juego en las fases de ataque (conservar el balón, progresar e intentar conseguir el tanto) y defensa.
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

#### **Contenidos**

- Normas reglamentarias básicas que permitan desarrollar el juego.
- Conocimiento del material y terreno del fútbol – sala.
- Práctica de diferentes juegos y actividades para desarrollo del control del balón, la conducción, el pase y el lanzamiento (este último como aspecto más motivante).
- Práctica de situaciones de juego reducidas 1x1, 2x2.
- Práctica de juegos en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del fútbol – sala, como la conservación del balón, la defensa de la portería, la búsqueda de líneas de pases, ocupación de espacios...
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Actitud de deportividad en el juego.

### **Unidad Didáctica Nº7: Habilidades Ginásticas y Acrobáticas IV**

#### **Objetivos didácticos**

- Aprender los aspectos básicos para la composición de coreografías.
- Combinar pasos de bailes conocidos como los que provienen del aeróbic y de la batuka.
- Crear pasos nuevos personales de baile.
- Practicar diferentes figuras de acrosport y crear otras nuevas.
- Aprender y practicar cardiobox, para enriquecer las coreografías.
- Componer una coreografía que incluya pasos de baile y figuras de acrosport.
- Valorar la actividad física como algo divertido y saludable.
- Valorar la importancia de la cooperación para conseguir buenos resultados.

### **Contenidos**

- Aprendizaje de los aspectos básicos para la composición de coreografías.
- Pasos de baile de aeróbic, cardiobox y batuka.
- Figuras de acrosport conocidas e inventadas por ellos en grupos.
- Composición de una estructura coreográfica haciendo uso de pasos de bailes nuevos y conocidos con figuras de acrosport intercaladas, trabajando la transición entre ambas partes.
- Valoración de la actividad física como algo divertido y saludable.
- Valoración de la importancia de la cooperación para conseguir buenos resultados.

## **Unidad Didáctica N°8: Voleibol**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer los aspectos reglamentarios del juego del voleibol, materiales y campo de juego empleado.
- Desarrollar las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas en situaciones específicas del voleibol.
- Mejorar las habilidades específicas del voleibol.
- Mejorar la ejecución técnica del toque y saque del balón, entendiendo su utilidad táctica en función de la situación de juego.
- Ampliar los conceptos básicos que permitan la utilización de los distintos aspectos técnico-tácticos en función de la situación de juego.
- Aprender conceptos básicos que permitan jugar en situaciones de juegos real, entendiendo los principios básicos de este juego en las fases de ataque (recepción, pase y golpeo) y defensa.
- Organizar campeonatos de voleibol 3x3.
- Participar aceptando las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación en las actividades.
- Respetar las reglas del juego, el material y las instalaciones utilizadas.

### **Contenidos**

- Normas reglamentarias que permitan desarrollar el juego (rotaciones, sistema de puntuación, dimensiones del terreno, penalizaciones).
- Conocimiento del material y terreno de juego del voleibol.
- Práctica de diferentes actividades en la que las diferentes habilidades técnico-tácticas tengan acto de presencia, como son el toque de antebrazos, el toque de dedos, el remate y el saque.
- Práctica de situaciones de juego real.

- Práctica de juegos en la que los alumnos comprendan conceptos básicos del voleibol tanto en fase de ataque como en fase de defensa (posición básica de defensa, desplazamiento, búsqueda de la mejor opción de ataque, elaboración de estrategias y aplicación de la táctica en función de la situación de juego)
- Organización de campeonatos de voleibol 3x3.
- Respeto a las diferencias de habilidad de los compañeros/as.
- Participación y esfuerzo para desarrollar las habilidades citadas.
- Actitud de deportividad en el juego.

### **Unidad Didáctica N°9: Enriquecimiento Artístico y Expresivo: cuerpo y ritmo**

#### **Objetivos didácticos**

- Conocer las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- Conocer y experimentar el control del cuerpo y la comunicación con los demás a través de la pantomima.
- Conocer los centros de expresión del lenguaje corporal, relacionándolos con el movimiento.
- Practicar gestos y posturas relacionándolos con diferentes estados de ánimo y movimientos.
- Improvisar escenas sobre propuestas de personajes y situaciones de la vida cotidiana.
- Mostrar actitudes de respeto, cooperación, implicación y desinhibición en las actividades planteadas.
- Valorar las posibilidades expresivas, lúdicas y de relación social que posibilitan estas manifestaciones.

#### **Contenidos**

- Experimentación de actividades inhibitorias encaminadas al control corporal, a la comunicación con los demás.
- Experimentar las posibilidades del cuerpo expresivo y comunicativo a través de la comunicación no verbal y sus códigos.
- Conocimiento del lenguaje corporal: centros corporales de expresión, gestos y posturas, sentimientos y posibilidades de movimiento en el espacio.
- Improvisaciones de situaciones que tengan como base diferentes estados de ánimo y situaciones propuestas de personajes y situaciones de la vida cotidiana.
- Adquisición de creatividad e imaginación como cualidades positivas..
- Desinhibición, apertura, comunicación y respeto en las relaciones con los demás.

### **Unidad Didáctica N°10: Actividades en la naturaleza**

#### **Objetivos didácticos**

- Organizar actividades en el medio natural: normas, permisos y recursos. Aspectos generales.
- Adquirir y utilizar técnicas básicas para la adaptación al medio y utilizar adecuadamente los recursos naturales.
- Conocer medidas de seguridad necesarias para prevenir accidentes en la práctica de actividades en el medio natural.

- Tomar conciencia, aceptar y respetar las normas para la conservación y mejora del medio natural y urbano.
- Valorar la importancia de la seguridad en la práctica deportiva
- Conocer las posibilidades que ofrece el entorno para la práctica de actividades en el medio natural
- Practicar deportes en el medio natural: senderismo, orientación, escalada...

### **Contenidos**

- Conocimiento de las medidas de seguridad necesarias para prevenir accidentes en la práctica de actividades en el medio natural
- Adquisición y utilización de las técnicas básicas para la adaptación al medio y utilización adecuada de los recursos naturales.
- Organización de actividades en el medio natural: normas, permisos y recursos (aspectos generales) y responsabilización en la realización de las actividades.
- Toma de conciencia, aceptar y respetar las normas para la conservación y mejora del medio natural y urbano.
- Valoración la seguridad en la práctica deportiva.
- Conocimiento de las posibilidades de práctica de actividades en el medio natural próximo.

## **Unidad Didáctica Nº11: Actividad física y Salud: lesiones y primeros auxilios**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer y valorar los efectos negativos que tienen determinados hábitos como el tabaco, el sedentarismo o el alcohol sobre la salud, incluyendo los hábitos posturales negativos.
- Practicar y tomar conciencia de la importancia de técnicas y métodos de relajación (método de Jacobson, método de Shultz, entre otros) como forma de reducir la tensión producida en situaciones de la vida diaria.
- Conocer protocolos básicos de actuación ante las lesiones más comunes que puedan producirse en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Conocer, aplicar y concienciar de las normas básicas necesarias para el trabajo de la educación física: calzado, higiene,..
- Concienciar de la importancia de la práctica de la actividad física, una correcta alimentación, y otros hábitos para el mantenimiento de una buena salud.
- Conocer aspectos relevantes de la alimentación y la actividad física.

### **Contenidos**

- Actividades de relajación (método de Jacobson, método de Schultz, otros).
- Conocimiento y valoración de la aplicación inmediata de protocolos básicos de actuación en lesiones del aparato locomotor y otros aspectos de primeros auxilios en general.
- Conocimiento y valoración de los beneficios de la actividad física, así como de los hábitos perjudiciales para la salud, como el alcohol y el tabaco.
- Valoración de la importancia de adquirir hábitos correctos para el mantenimiento de una buena salud.
- Aspectos básicos relacionados con la nutrición y la actividad física. Equilibrio entre ingesta y gasto calórico.

## UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º DE BACHILLERATO

### Unidad Didáctica Nº1: Desinhibición, juegos de cooperación IV.

#### **Objetivos didácticos**

- Presentar la asignatura a los alumnos.
- Conocer a los compañeros y a los alumnos como punto de partida para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Integrar a los alumnos a través de las actividades cooperativas

#### **Contenidos**

- Participación activa en los diferentes actividades, juegos y deportes planteadas.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común en las actividades cooperativas.

### Unidad Didáctica Nº2: Acondicionamiento Físico y Salud

#### **Objetivos didácticos**

- Adquirir conocimientos que posibiliten la autonomía de los alumnos(as) respecto al calentamiento general y /o específico.
- Adquirir conocimientos que posibiliten la elaboración de un plan personal de mantenimiento de las cualidades físicas especialmente relacionadas con la salud y calidad de vida.
- Practicar sistemas de trabajo relacionados con la resistencia aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Adoptar una motivación positiva hacia el mantenimiento de un nivel de estimulación suficiente de los sistemas cardiovascular y muscular, así como del mantenimiento de la movilidad articular.
- Aceptar de las propias características respecto a la condición física.
- Desarrollar de la capacidad de crítica respecto a hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.
- Conocer criterios de actuación para la prevención de lesiones y protocolos de actuación en caso de producirse lesiones de diferente carácter.
- Conocer las salidas profesionales en relación con los distintos campos de la actividad física.

#### **Contenidos**

- El calentamiento específico.- normas de elaboración.
- La adaptación orgánica. Síndrome general de adaptación. La ley del umbral. El principio de supercompensación. Principios generales de entrenamiento. El sistema óseo – articular y muscular.
- Rendimiento del sistema cardiovascular y salud, test, formas de trabajo, criterios para la planificación de un programa de mantenimiento y mejora de la resistencia aeróbica.
- La flexibilidad y la salud. Principios, sistemas, criterios para la planificación de un trabajo de mejora personal.
- Los hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud
- Las lesiones deportivas mas frecuentes, protocolos de actuación. Prevención

- Práctica de sistemas de mantenimiento de las cualidades físicas.
- Elaboración de calentamientos específicos de las actividades practicadas en otras unidades didácticas
- Autoevaluación de la condición física, mediante la aplicación de test
- Elaboración de un plan de mejora personal de la condición física o Búsqueda de información en internet respecto a hábitos sociales que incidan de manera negativa en la salud (sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo...).
- Valoración de la importancia para el mantenimiento de la salud del nivel de rendimiento de los sistemas cardiovascular y muscular.
- Valoración de la importancia del nivel de movilidad articular y su mantenimiento de cara a calidad de vida.
- Valoración de la importancia de priorizar criterios de funcionalidad y salud por encima de las estéticas imperantes o hábitos negativos.
- Valoración de las posibles salidas profesionales en relación con la actividad física.

### **Unidad Didáctica N°3: Nutrición, Ejercicio Físico y Salud**

#### **Objetivos didácticos**

- Aprender conceptos básicos sobre nutrición y la relación entre tipo de alimentación, rendimiento físico y salud.
- Desarrollar la capacidad de evaluar las propias necesidades energéticas.
- Desarrollar la capacidad de análisis crítico en relación con la oferta de alimentos procesados, así como de los productos ofertados como ayudas al rendimiento.
- Concienciar de la importancia de hábitos de alimentación adecuados, tanto en la salud en general, como en el rendimiento físico en particular.

#### **Contenidos**

- Nutrición: conceptos básicos. Macronutrientes y micronutrientes. Grupos de alimentos. Necesidades promedio, la DDR
- El gasto energético humano. Metabolismo basal. Factores que incrementan el gasto energético de manera especial: la actividad física, el efecto ADE.
- Nutrición y ejercicio. La dieta principios básicos, componentes. Errores dietéticos más comunes. Complementos alimenticios y ayudas al rendimiento, análisis y juicio crítico sobre su utilización.
- Cálculo de necesidades energéticas individuales.
- Identificación de componentes y aditivos.
- Búsqueda de información en internet, elaboración de la misma y presentación al resto, como trabajo en grupo, sobre temas relacionados con tipos de alimentos, aditivos, problemas de salud derivados de una mala alimentación, complementos alimenticios, alimentos ecológicos, ayudas al rendimiento físico.
- Valorar la importancia de una correcta alimentación para la salud y el rendimiento deportivo.
- Capacidad de análisis crítico en relación con el tema.

### **Unidad Didáctica N°4: Perfeccionamiento de los Deportes Colectivos**

En estas unidades didácticas desarrollaremos los aspectos técnico-tácticos de balonmano o baloncesto.

### **Objetivos didácticos**

- Practicar dos deportes de asociación con especial énfasis en la dimensión social y de cooperación, por encima de objetivos de rendimiento físico.
- Desarrollar actitudes de valoración positiva de la práctica de actividad física y de su papel en la mejora de condiciones de salud y de calidad de vida.
- Desarrollar las habilidades motrices asociada a la práctica deportiva.
- Conocer el reglamento, “perfeccionar” elementos técnicos de los deportes practicados y practicar los elementos básicos de táctica de los mismos.

### **Contenidos**

- Reglamento y táctica de juego de uno de los deportes y actividades recreativas de asociación cuya práctica es posible en las instalaciones del centro.
- Dimensión recreativa, valores asociados a la práctica de deportes y actividades de equipo.
- Calentamiento específico del deporte elegido.
- Ejercicios de asimilación de elementos de técnica y individual.
- Práctica de situaciones de juego real.
- Valoración de la función integradora que posee la práctica de actividades deportivas.
- Valoración de la participación en actividades con independencia del nivel de destreza que se posea, primando aspectos lúdicos por encima de los resultados competitivos.

## **Unidad Didáctica Nº5: La Relajación**

### **Objetivos didácticos**

- Desarrollar la capacidad de relajación muscular.
- Desarrollar la capacidad de utilizar técnicas de relajación como medio de alivio de tensiones.
- Aprender técnicas de relajación.
- Desarrollar la capacidad de autocontrol.

### **Contenidos**

- Concepto de stress.- Stress y adaptación.- Buen y mal stress.- Necesidad de control del stress.
- Fundamentos generales de las técnicas de relajación.- Binomio tensión – relajación. Importancia del control respiratorio.
- Práctica de métodos mas comunes de relajación.- La “vía” física: principios del método de Jacobson.
- Práctica de métodos que utilizan la “vía” mental: principios del entrenamiento autógeno de Schultz.- El método del Yoga
- La relajación en movimiento: Tai chi meditativo
- Ejercicios de control respiratorio
- Valoración de las técnicas de relajación como medio de afrontamiento y control del stress.
- Valoración de la importancia del mantenimiento del equilibrio psicofísico para la elevación del nivel de calidad de vida.

## **Unidad Didáctica Nº6: La Orientación**

### **Objetivos didácticos**

- Mejorar la orientación del plano con el terreno, y encontrar pistas haciendo uso de la brújula.
- Utilizar cálculos de rumbo para orientarse por el terreno.
- Aprender a organizar un circuito sencillo de orientación, con diferentes pistas o balizas.
- Desarrollar el sentido de la orientación, la capacidad de toma de decisiones y de diálogo, fomentando las relaciones interpersonales y el espíritu de superación de nuestros alumnos, entre si.
- Valorar, respetar y cuidar el medio ambiente, así como la orientación para la ocupación del tiempo libre.
- Conocer los principios inmediatos presentes en la alimentación.
- Sensibilizarse de la importancia de una adecuada nutrición en la mejora de la salud.

### **Contenidos**

- La brújula: partes y usos. Recuerdo sobre la orientación con mapa y brújula.
- Organización de la Orientación como deporte.
- Realización de circuitos de orientación por el centro y en zonas anexas, utilizando, mapa y brújula.
- Práctica de orientación utilizando rumbos y distancias.
- Diseño de un circuito de orientación sencillo.
- Sensibilización de la importancia que la nutrición tiene.
- Valoración, y respeto por el entorno natural.
- Valoración de la Orientación como práctica físico – deportiva válida para la ocupación activa del tiempo libre.

## **Unidad Didáctica Nº7: La Pantomima**

### **Objetivos didácticos**

- Conocer, valorar y aplicar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento.
- Realizar representaciones de diversos argumentos mediante la pantomima como técnica de expresión.
- Aumentar la sensibilidad artística desarrollando la creatividad.
- Valorar las aportaciones de cada miembro del grupo.
- Valorar el carácter de diversión de este tipo de actividades.

### **Contenidos**

- Conocimiento de los orígenes de estas actividades y sentido que tenían. Conocer las diferentes posibilidades de expresión y comunicación del cuerpo y el movimiento.
- Representación de una pantomima, basada en acciones de la vida cotidiana. Representación en tiempo real de una historia narrada por un compañero.
- Elaboración y representación de una historia.
- Valoración de las aportaciones de cada miembro del grupo, considerándolas de manera constructivas y confrontando amistosamente todos los puntos de vista. Valoración del carácter de diversión de este tipo de actividades.

## **Unidad Didáctica Nº8: Actividad física y deporte en el tiempo libre**

Al ser la última evaluación que los alumnos van a asistir a las clases de Educación Física pretendemos presentarles varios deportes para que ellos puedan practicarlos en su tiempo libre. Los alumnos realizarán trabajos teórico-prácticos asesorados por el profesor

y se los presentarán al resto de compañeros. Los deportes a tratar son los siguientes:

- Fútbol-sala
- Atletismo
- Hochey
- Aerobic
- kárate
- Voleibol
- Orientación
- Tenis
- Bádminton
- Baloncesto o Balonmano (el deporte que no demos en la segunda).
- Padel

### **Objetivos didácticos**

- Despertar interés en el alumnado para la práctica de actividad físico - deportiva en su tiempo libre.
- Desarrollar el trabajo en equipo.
- Vivenciar la práctica de varios deportes.

### **Contenidos**

- Aspectos históricos y reglamentarios de los diferentes deportes mencionados anteriormente.
- Aspectos técnicos y tácticos de los diferentes deportes.

## **Unidad Didáctica N°9: DEPORTES RECREATIVOS: INDIACAS**

### **Objetivos didácticos**

- Acostumbrarse a manejar y dominar objetos, actuando de forma creativa y potenciando el desarrollo de hábito racional de trabajo físico-deportivo.
- Ser capaces de mantener una situación real de juego, ejecutando correctamente técnicas básicas de indiaca.
- Potenciar la práctica física cooperativa valorando los aspectos de relación que conllevan, y siempre actuando bajo unas pautas higiénicas y de seguridad.
- Adoptar una actitud positiva hacia aquellas actividades que tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar individual y colectivo.

### **Contenidos**

- La indiaca como deportes alternativos: orígenes e historia.
- Materiales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos.
- Ejecución de diferentes formas de golpeo de la indiaca (manos, pies, otras partes del cuerpo)
- Utilización de estrategias individuales y de grupo en la consecución del objetivo previsto.
- Disposición favorable a la autosuperación, disfrute coherente del tiempo libre y liberación de tensiones del estudio.

#### 4.4 SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Los contenidos organizados para cada uno de los cursos son los siguientes:

- **CONTENIDOS 1º ESO**

##### ***BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud.***

1.1. Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.

1.2. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.

1.3. Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.

1.4. Los tests de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.

1.5. Disposición favorable hacia la sesión de actividad física, entendiendo que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura, y analizando las características de las actividades desarrolladas en las mismas.

1.6. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad física o deportiva.

1.7. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.

1.8. 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.

##### ***BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos***

2.1. Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.

2.2. Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.

2.3. Realización de tareas que incidan en el conocimiento de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos.

2.4. Las fases del juego: fundamentos de ataque y defensa en los deportes colectivos.

2.5. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.

2.6. Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.

2.7. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre

2.8. 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.

##### ***BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.***

3.1. Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc.

3.2. Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación

del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.

3.3. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo.

3.4. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.

3.5. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.

3.6. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.

3.7. Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamientos adecuados para su conservación y mejora.

#### **BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.**

4.1. Planos y Ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos.

4.2. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas.

4.3. Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación.

4.4. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo.

4.5. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual

4.6. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás

4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.

### • **CONTENIDOS 2º ESO**

#### **BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud.**

1.1. Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.

1.2. El acondicionamiento físico general, contribución al mismo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general, la velocidad y la flexibilidad. Relación entre condición física y salud.

1.3. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos.

1.4. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.

1.5. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria.

1.6. Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios.

1.7. La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica.

1.8. Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos

en el organismo.

**BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos**

- 2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.
- 2.2 El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.
- 2.3. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.
- 2.4. El deporte colectivo. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica.
- 2.5. 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.
- 2.6. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.
- 2.7. 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.
- 2.8. Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.

**BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.**

- 3.1. Selección y preparación adecuada del equipo de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...).
- 3.2. Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.
- 3.3. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural.
- 3.4. Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas.
- 3.5. Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- 3.6. Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.
- 3.7. El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.

**BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.**

- 4.1. Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo.
- 4.2. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.
- 4.3. Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica.
- 4.4. Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización.
- 4.5. Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.

4.6. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros.

4.7. Estudio y valoración artística de las producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.

• **CONTENIDOS 3º ESO**

**BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud.**

1.1. 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.

1.2. Esquema global del calentamiento. Análisis comparativo entre los tipos, y de los efectos que producen cada una de las partes de los mismos. Elaboración del calentamiento en función de la actividad física o deportiva que se vaya a realizar posteriormente.

1.3. El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

1.4. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.

1.5. Estudio, análisis y trabajo práctico de diferentes métodos que ayudan a liberar estrés y corregir posibles desequilibrios en los sistemas óseo, muscular y articular.

1.6. La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental. Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.

1.7. Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación.

1.8. Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales sobre el organismo.

1.9. 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.

**BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos.**

2.1. Desarrollo de los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes: estrategias de colaboración y oposición en la práctica.

2.2. Dominio de las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa.

2.3. Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.

2.4. Realización de juegos y ejercicios, individuales y colectivos, en los que se planteen situaciones reales de juego de los deportes propuestos. Aplicación de lo aprendido a la contienda deportiva real.

2.5. 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.

2.6. Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.

2.7. Aplicación de aspectos propios del deporte individual como elementos de superación personal, control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad.

2.8. 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.

2.9. La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.

### ***BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.***

3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuyería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear.

3.2. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.

3.3. 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.

3.4. 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.

3.5. Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.

3.6. Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.

### ***BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.***

4.1. Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo.

4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.

4.3. Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica.

4.4. Bailes y danzas: realización de pasos básicos de bailes y danzas del mundo.

4.5. Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas.

4.6. Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica.

4.7. 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,...

4.8. Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.

## • **CONTENIDOS 4º ESO**

### ***BLOQUE 1: Acondicionamiento físico y salud.***

1.1 Programación del acondicionamiento físico. 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.

1.2. 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.

1.3 Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.

1.4 El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios

producidos por la vida diaria.

1.5 Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo.

1.6 Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad.

1.7 Los hábitos de vida no saludables. Repercusiones en la condición física y, por ello, en la salud.

1.8 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.

### ***BLOQUE 2: Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos***

2.1 Tareas motrices específicas y mejora de la competencia motriz. La toma de decisiones ante las diferentes situaciones motrices planteadas: hacia el pensamiento táctico.

2.2 Las situaciones jugadas como recurso para la aplicación de posibles soluciones a los problemas que puedan surgir en la práctica deportiva real.

2.3 La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.

2.4 Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva.

2.5 Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares.

2.6 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.

2.7 Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas..

2.8. 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.

### ***BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.***

3.1 El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismos de adaptación a las mismas.

3.2 Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física. Beneficios y riesgos para la salud.

3.3 Adaptación de la actividad física y deportiva a las condiciones cambiantes que se dan en el medio natural. Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica.

3.4 Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.

3.5 El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades.

3.6 Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

3.7 Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físicodeportivas en el entorno en el que se desarrollan, tanto a nivel de fauna como de flora.

3.8 Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.

#### **BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.**

- 4.1. Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos.
- 4.2. El montaje artístico-expresivo colectivo. Las aportaciones individuales y la interacción en el grupo como elementos básicos y su contribución al enriquecimiento del mismo.
- 4.3. Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos.
- 4.4. Influencias de las prácticas de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal.
- 4.5. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional.
- 4.6. Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva.
- 4.7. Las manifestaciones artístico-expresivas en diferentes culturas. Valoración de su riqueza artística y de su contribución a la paz social y a la convivencia entre los pueblos.
- 4.8. Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a lo largo de su historia.

#### ○ **CONTENIDOS 1º BACHILLERATO**

#### **BLOQUE 1: Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva.**

- 1.1. 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 inicial de competencia motriz del alumno/a. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- 1.2. La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- 1.3. Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo. Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.
- 1.4. Procedimientos y pruebas de valoración de la condición física.
- 1.5. Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
- 1.6. 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.
- 1.7. Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son negativos para la salud.
- 1.8. Lesiones más frecuentes en la actividad física. Prevención y protocolos de actuación.
- 1.9. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.

#### **BLOQUE 2: Tareas motrices específicas II.**

- 2.1. Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.
- 2.2. Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- 2.3. La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan

durante la práctica deportiva.

2.4. 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.

2.5. Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.

2.6. Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.

2.7. 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.

### ***BLOQUE 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural II***

3.1. El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.

3.2. Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.

3.3. Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgo.

3.4. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos.

3.5. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura. Aplicación práctica.

3.6. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.

3.7. 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.

### ***BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II***

4.1. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.

4.2. Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.

4.3. Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos. Aplicación de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.

4.4. Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización. Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.

4.5. Realización de tareas de valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros/as a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.

4.6. El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización. Necesidades logísticas.

4.7. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.

## **5- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

La contribución de la asignatura de Educación Física con las competencias clave son:

**Comunicación lingüística:** la rica terminología existente en Educación Física y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora

indudable en este dominio.

**Competencia matemática y competencias clave en ciencias y tecnología.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

**Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.

**Aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

**Competencias sociales y cívicas.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias sociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

**Conciencia y expresiones culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada

cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

## 6- EVALUACIÓN

### 6.1 Características, diseño e instrumentos de la evaluación inicial.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado que se llevará a cabo en cada uno de los cursos de la etapa será continua, a través de la observación y el seguimiento sistemáticos, para valorar, desde su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, aptitudes, ritmos y estilos de aprendizaje, su evolución y adoptar en cualquier momento del curso las medidas de refuerzo pertinentes; tendrá un carácter formativo, regulador y orientador del proceso educativo al proporcionar información al profesorado, al alumnado y a las familias, y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

Tanto en Educación Secundaria Obligatoria como en Bachillerato, se realizará de manera diferenciada la evaluación teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

La **evaluación inicial** nos aporta información con un carácter muy importante ya que nos marca el nivel que tienen los alumnos y las alumnas y, por tanto, nuestro punto de partida. La aplicación de una batería de tests de aptitud física y la realización de cuestionarios y pequeños trabajos nos proporcionarán unos datos imprescindibles para adecuar los objetivos, los contenidos y la metodología si fuera necesario, así como actividades físicas diarias que serán recogidas por el profesor.

Como orientación se cita una serie de aspectos que serán tenidos en cuenta en la **evaluación inicial** de cada uno de ellos:

**-EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APREDIZAJE PROCEDIMENTALES:** en la evaluación procedimental se combinará la realización de pruebas objetivas (test de condición física, de cualidades motrices,...), pruebas de ejecución (eficacia de habilidades motrices, aprendizaje motor,...) y actividades, trabajos de investigación o fichas que se demanden a los alumnos, correctamente realizados y dentro de las fechas propuestas. Todo ello para la evaluación inicial, con la aplicación de instrumentos o procedimientos de observación directa o indirecta (registro anecdótico, listas de control, cronometraje, rúbricas de evaluación...) para la evaluación formativa del aspecto motor y procedimental.

**-EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APREDIZAJE CONCEPTUALES:** la evaluación conceptual se constatará a través de diferentes procedimientos o instrumentos como Pruebas escritas, cuestionarios o exámenes teóricos, pequeños trabajos iniciales colectivos o individuales de investigación, el diario de prácticas.

**-EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APREDIZAJE ACTITUDINALES:** la evaluación actitudinal se realizará de forma continua, día a día, a través de procedimientos de observación subjetiva (registro de acontecimientos, registro anecdótico, listas de control, diario del profesor ...

En la evaluación actitudinal se constatar el grado de consecución de los **objetivos**

**actitudinales de la asignatura** (autosuperación, esfuerzo, deportividad, tolerancia, aceptación del propio nivel motriz y el de los compañeros, respeto de las normas de higiene y vestuario, participación constructiva en las actividades, solidaridad, valoración de la actividad física,...) .

Los referentes para comprobar el grado de adquisición y desarrollo de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los **criterios de evaluación y, en su caso, los estándares de aprendizaje evaluables. Todos los estándares mínimos de aprendizaje tendrán el mismo valor o peso y se obtendrá la nota calculando la media de cada uno de ellos.**

Dentro del ámbito de la E.F., la evaluación tiene las siguientes finalidades:

- Asignar una calificación al alumno/a.
- Conocer el rendimiento del alumno/a.
- Pronosticar las posibilidades del alumno/a y orientarle.
- Motivar e informarle en su aprendizaje.
- Permitir el diagnóstico y la predicción.
- Permitir la valoración de la eficacia del sistema de enseñanza utilizado.

El tipo de evaluación que predominará a lo largo del curso será la **evaluación continua**, que es un proceso de perfeccionamiento donde ofrecemos al alumnado la posibilidad de adaptación a sus características (no sólo establecemos un nivel de consecución).

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

En la enseñanza de nuestra área, los instrumentos o procedimientos de evaluación a utilizar serán los siguientes:

### **Para evaluación de estándares de aprendizaje conceptuales:**

- *Pruebas escritas tipo examen tradicional*, en el que el alumno(a) debe responder a distintas cuestiones con el objetivo de valorar su nivel de conocimientos.
- *Pruebas objetivas tipo test*, de elección de respuesta, con algún tipo de penalización a respuestas incorrectas.
- *También se podrá utilizar la elaboración de trabajos* con carácter individual o en grupo.
- *En caso de utilizar algún tipo de cuaderno de alumno/a*, la valoración del mismo se incluye en el apartado de evaluación de estándares de aprendizaje conceptuales.
- *Dossier de las sesiones* de Educación Física, en las que no ha podido realizar la práctica.

### **Para la evaluación de estándares de aprendizaje de procedimientos:**

- *Pruebas prácticas donde se compruebe el grado de adquisición de los objetivos, tomando como referencia los criterios de evaluación.*
- *Aplicación y/o autoaplicación* de test de condición física.
- *Registro de observaciones* para evaluación de la capacidad de realización de las tareas en aquellos contenidos relacionados con el desarrollo de la capacidad de autonomía, así como del nivel técnico y táctico alcanzado en la práctica de las

distintas actividades y en relación con los objetivos de enseñanza planteados en las distintas unidades didácticas.

### **Para evaluación de estándares de aprendizaje actitudes:**

- *Registro de observaciones* en relación con los distintos parámetros a valorar en éste apartado (cumplimiento de normas, nivel de esfuerzo personal, participación, colaboración...). La forma de evaluar este apartado será a través de la colocación a los alumnos de positivos (+) y negativos (-) en función de lo observado respecto a: comportamiento en clase, respeto al profesor y compañeros, esfuerzo, cumplimiento de normas (no comer chicles, atarse las zapatillas, trato correcto del material, etc),... Concretamente, cada alumno partirá en la evaluación de un 5 en la actitud, de manera que por cada negativo restará 0,5 y por cada positivo sumará 0,5, pudiéndose colocar más de un negativo o positivo ante una determinada actitud puntual. Por otro lado, los alumnos que no traigan ropa deportiva, o que no practiquen sin justificar motivo alguno, tendrán un margen de 5 ocasiones en tales circunstancias en cada evaluación. Pasados estas 5 sesiones sin cumplir tales requisitos, se les considerará suspensa la evaluación en el apartado de actitud y por tanto, suspensa por completo la evaluación, debiendo realizar trabajos extras para recuperar tal apartado. En cada ocasión que no traigan el aseo se les restará 0,50 en este apartado de actitud, y a las 6 veces en cada trimestre suspenden la evaluación por dicho motivo. Los retrasos continuados al inicio de las sesiones restará 0,5 en este apartado y al quinto se utilizará las sanciones administrativas vigentes en el centro educativo.

### **6.3 Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.**

Los porcentajes establecidos según este criterio son los siguientes para la ESO y Bachillerato respectivamente:

Estándares de aprendizaje evaluados con pruebas conceptuales se valorarán en un **30% 1º, 2º y 3º ESO**. En 4º ESO y 1º Bachillerato, un 40%. En 2º Bachillerato un 20%.

Estándares de aprendizaje evaluados con pruebas procedimentales corresponde el mayor porcentaje de participación en la nota, con un **40 % en 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º Bachillerato**. En 2º de Bachillerato un 60%

Estndares de aprendizaje evaluados con pruebas actitudinales se valorará con un **30%** en 1º, 2º,3º ESO de la nota global. En 1º y 2º de Bachillerato y 4º ESO un **20%**.

**Todos los estándares mínimos de aprendizaje tendrán el mismo valor o peso y se obtendrá la nota calculando la media de cada uno de ellos.**

Destacar, que para conseguir la calificación de suficiente en cada evaluación, **cada uno de los tres apartados citados deberá ser superado con un nota mínima de 5**. De tal manera, que si en algún apartado la nota obtenida por el alumno/a fuera inferior a 5, el alumno suspenderá la evaluación, debiendo recuperar la parte suspensa.

A) Pruebas **conceptuales**: Dentro de este ámbito encontramos la prueba teórica. También será calificado el cuaderno del alumno (en el caso que lo hubiera), donde además de recoger las distintas actividades de las sesiones, también podrán reflejar sus reflexiones. En lo que respecta al examen teórico, el alumno debe obtener una puntuación

mínima de un **4** para así realizar la media con el resto de ámbitos calificativos. El diario de clase y trabajos de clase tendrá un porcentaje de un 15% dentro del apartado conceptual.

B) Pruebas **procedimentales**: Aquí encuadraremos los resultados en las pruebas práctica, los distintos trabajos de elaboración que les hayan sido mandados al alumnado o realizados de forma voluntaria, la valoración de la participación y de la progresión que haya obtenido al alumno al final de cada unidad didáctica. No todos los/as alumnos / as deberán llegar al mismo nivel de ejecución, sino que consideraremos las posibilidades individuales. Será imprescindible que el alumno obtenga una puntuación mínima de un 5 en este apartado para realizar la media con el resto de pruebas.

C) **Pruebas actitudinales**: Es una de las partes fundamentales de la calificación. Se valorarán actitudes como esfuerzo, cumplimiento de las normas para el buen funcionamiento de la clase, cooperación, interés, afán de superación, puntualidad, asistencia, higiene y respeto al profesor y a los compañeros y, especialmente, iniciativa y ayuda a los compañeros. Para calificar este bloque nos valdremos del registro anecdótico que realizará el profesor sobre las conductas del alumnado, ya sean positivas o negativas.

Estos porcentajes serán sumados y tenidos en cuenta únicamente a partir del momento en que el alumno supera los mínimos en cada uno de los bloques. Es decir, si un alumno no consigue un mínimo de competencia en cada bloque, se consideraría como evaluado negativamente en el área. Este mínimo, en cada uno de los tres apartados, queda definido en la tabla anterior, dentro de una escala de 1 a 10, y siguiendo las orientaciones dictadas por la Comisión de Coordinación Pedagógica del centro. Así, un alumno que ha alcanzado el 7 en procedimientos, pero que en la actitud ha obtenido un 3, será evaluado como insuficiente, y por lo tanto suspenso en el área.

### **Consideraciones:**

1. No se considerará aprobada una evaluación si la calificación obtenida es inferior a cinco. Los trabajos se valorarán con su nota en caso de ser entregadas el día correspondiente. Cada día de clase de retraso en la entrega de los trabajos, reducirá en un punto su valoración.
2. Si un alumno falta un 30 % de las horas a la asignatura, podrá perder la evaluación continua.
3. La convocatoria de Septiembre se aprobará con una calificación superior de cinco o más, entre la prueba que se realice y la posible entrega del trabajo propuesto.
4. Cada falta de ortografía que el alumno tenga en cada uno de los trabajos o pruebas escritas se restará 0,1 de la nota final de dicha prueba.

### **6.4 Determinación de los estándares mínimos de aprendizaje.**

Los estándares mínimos para cada uno de los cursos son los siguientes:

#### **ESTANDARES MÍNIMOS PARA 1º ESO**

- EFIS 1.1.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las

coordinativas, con los diferentes tipos de actividades físico- deportivas y artísticas-expresivas trabajadas.

- EFIS 1.1.2. Asocia algunos de los sistema metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física , alimentación y la salud.
- EFIS 1.1.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EFIS 1.1.4. A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la practica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso.
- EFIS 1.1.5. Aplica con ayuda del profesor (de manera no autónoma) los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 1.1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las práctica que tienen efectos negativos para la salud.
- EFIS 1.2.1. Participa a veces de forma activa en la mejora de las capacidades físicas básica desde un enfoque salubable utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EFIS 1.2.2. Alcanza niveles medio-bajos de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EFIS 1.2.3. Aplica algunos de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EFIS 1.2.4. Conoce pero no analiza en profundidad 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.
- EFIS 1.3.1. Relaciona con errores la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión con ayuda de un compañero o del profesor.
- EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica con ayuda de los compañeros o el profeor con actividades para la mejora de las habilidades motices en función de las propias dificultades.
- EFIS 1.4.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 1.4.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 1.4.3. Analiza de manera muy superficial 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.
- EFIS 1.5.1. Identifica algunas de 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.
- EFIS 1.5.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- EFIS 1.5.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

- EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
- EFIS1.6.2 Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
- EFIS 1.7.1. Conoce algunas de 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.
- EFIS 1.7.2. Distingue algunas de las posturas incorrectas de las posturas correctas en diferentes situaciones de la vida cotidiana, como transporte de mochilas y libros, etc.
- EFIS 1.8.1. Aplica algunos de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades escolares como medio de prevención de lesiones.
- EFIS 2.1.1. Aplica algunos de los aspectos básicos de las técnicas y situaciones y habilidades específicas, de las actividades propuestas,
- EFIS 2.1.2. Autoevalúa pero con ayuda del profesor su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EFIS 2.1.3. Describe algunos de los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EFIS 2.1.4. Mejora poco su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respetando su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- EFIS 2.1.5. Explica y pone en práctica algunas de las técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a la variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- EFIS 2.2.1. Adapta alguno de los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración oposición propuestas.
- EFIS 2.2.2. No describe, pero pone en práctica de con ayuda aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EFIS 2.2.3. Discrimina algunos de los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EFIS 2.2.4. Reflexiona de manera muy superficial sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- EFIS 2.3. 1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico- deportivas y rítmicas- expresivas trabajadas.
- EFIS 2.3.2. Asocia algunos de los sistemas metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física, alimentación y la salud.
- EFIS 2.3. 3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la

- práctica deportiva.
- EFIS 2.3. 4. A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la práctica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso aplica de manera no autónoma los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - EFIS 2.3. 5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - EFIS 2.3. 6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
  - EFIS 2.4.1. Muestra en ocasiones tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
  - EFIS 2.4.2. Colabora a veces en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
  - EFIS 2.4.3. Respeta a veces a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
  - EFIS 2.5.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 2.5.3. Analiza de manera muy superficial 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.
  - EFIS 2.6.1. Identifica algunas de 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.
  - EFIS 2.6.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
  - EFIS 2.6.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
  - EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
  - EFIS 2.7.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
  - EFIS 3.1.1. Aplica algunos de los aspectos básicos de las técnicas y situaciones y habilidades específicas, de las actividades propuestas,
  - EFIS 3.1.2. Autoevalúa pero con ayuda del profesor su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
  - EFIS 3.1.3. Describe algunos de los movimientos implicados en el modelo técnico.
  - EFIS 3.1.4. Mejora poco su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respetando su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo,

- autoexigencia y superación.
- EFIS 3.1.5. Explica y pone en práctica algunas de las técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a la variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
  - EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico- deportivas y rísticas- expresivas trabajadas.
  - EFIS 3.2.2. Asocia algunos de los sistema metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física , alimentación y la salud.
  - EFIS 3.2.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
  - EFIS 3.2.4 A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la practica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso.
  - EFIS 3.2.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - EFIS 3.2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las práctica que tienen efectos negativos para la salud.
  - EFIS 3.3.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 3.3.3. Analiza de manera muy superficial 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.
  - EFIS 3.4.1. Identifica algunas de 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.
  - EFIS 3.4.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
  - EFIS 3.4.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
  - EFIS 3.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
  - EFIS 3.5.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
  - EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas de movimiento corporal de forma poco creativa, combinando algunos de los elementos de espacio, tiempo e intensidad.
  - EFIS 4.1.2. No crea pero pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

- EFIS 4.1.3. No colabora en el diseño pero si en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EFIS 4.1.4. Realiza improvisaciones de manera poco autónoma y con vacilaciones o interrupciones como medio de comunicación espontánea.
- EFIS 4.2. 1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico- deportivas y rtísticas- expresivas trabajadas.
- EFIS 4.2.2. Asocia algunos de los sistema metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física , alimentación y la salud.
- EFIS 4.2.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EFIS 4.2.4 A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la practica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso aplica de manera no autónoma los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 4.2.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 4.2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- EFIS 4.3.1. Muestra en ocasiones tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EFIS 4.3.2. Colabora a veces en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- EFIS 4.3.3. Respeta a veces a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- EFIS 4.4.1. Identifica algunas de 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.
- EFIS 4.4.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- EFIS 4.4.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
- EFIS 4.5.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### **ESTANDARES MÍNIMOS PARA 2º ESO**

- EFIS 1.1.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las

coordinativas, con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico-deportivas y artísticas- expresivas trabajadas.

- EFIS 1.1.2. Asocia algunos de los sistemas metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física, alimentación y la salud.
- EFIS 1.1.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EFIS 1.1.4. A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la práctica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso. Aplica de manera no autónoma los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 1.1.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 1.1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- EFIS 1.2.1. Participa a veces de forma activa en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EFIS 1.2.2. Alcanza niveles bajos de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EFIS 1.2.3. Aplica algunos de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EFIS 1.2.4. Conoce pero no analiza en profundidad 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.
- EFIS 1.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión con ayuda de un compañero o del profesor.
- EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica con ayuda de los compañeros o el profesor con actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- EFIS 1.4.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 1.4.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 1.4.3. Analiza de manera muy superficial 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.
- EFIS 1.5.1. Identifica algunas de 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.
- EFIS 1.5.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- EFIS 1.5.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de

las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

- EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
- EFIS 1.6.2 Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
- EFIS 2.1.1. Aplica algunos de los aspectos básicos de las técnicas y situaciones y habilidades específicas, de las actividades propuestas.
- EFIS 2.1.2. Autoevalúa con ayuda del profesor su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EFIS 2.1.3. Describe algunos de los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EFIS 2.1.4. Mejora un poco su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respetando su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- EFIS 2.1.5. Explica y pone en práctica algunas de las técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a la variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- EFIS 2.2.1. Adapta alguno de los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración oposición propuestas.
- EFIS 2.2.2. No describe, pero pone en práctica con ayuda, aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EFIS 2.2.3. Discrimina algunos de los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EFIS 2.2.4. Reflexiona de manera muy superficial sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- EFIS 2.3.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico- deportivas y rísticas- expresivas trabajadas.
- EFIS 2.3.2. Asocia algunos de los sistema metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física , alimentación y la salud.
- EFIS 2.3.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EFIS 2.3.4. A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que sabe tomarse la Fc en la practica.
- EFIS 2.3.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 2.3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas

- para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- EFIS 2.4.1. Muestra en ocasiones tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
  - EFIS 2.4.2. Colabora a veces en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
  - EFIS 2.4.3. Respeta a veces a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
  - EFIS 2.5.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
  - EFIS 2.5.3. Analiza de manera muy superficial 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.
  - EFIS 2.6.1. Identifica algunas de 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.
  - EFIS 2.6.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
  - EFIS 2.6.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
  - EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
  - EFIS 2.7.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
  - EFIS 3.1.1. Aplica algunos de los aspectos básicos de las técnicas y situaciones y habilidades específicas, de las actividades propuestas,
  - EFIS 3.1.2. Autoevalúa pero con ayuda del profesor su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
  - EFIS 3.1.3. Describe algunos de los movimientos implicados en el modelo técnico.
  - EFIS 3.1.4. Mejora un poco su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respetando su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
  - EFIS 3.1.5. Explica y pone en práctica algunas de las técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a la variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
  - EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.

- EFIS 3.2.2. Asocia algunos de los sistema metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física , alimentación y la salud.
- EFIS 3.2.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EFIS 3.2.4 A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la practica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso.
- aplica de manera no autónoma los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 3.2.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EFIS 3.2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las práctica que tienen efectos negativos para la salud.
- EFIS 3.3.1. Conoce el entorno y algunas de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y pero no lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EFIS 3.3.3. Analiza de manera muy superficial 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.
- EFIS 3.4.1. Identifica algunas de 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.
- EFIS 3.4.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- EFIS 3.4.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- EFIS 3.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
- EFIS 3.5.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
- EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas de movimiento corporal de forma poco creativa, combinando algunos de los elementos de espacio, tiempo e intensidad.
- EFIS 4.1.2. No crea pero pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EFIS 4.1.3. No colabora en el diseño pero si en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EFIS 4.1.4. Realiza improvisaciones de manera poco autónoma y con vacilaciones o interrupciones como medio de comunicación espontánea.
- EFIS 4.2.1. Analiza la implicación de algunas capacidades físicas pero no las coordinativas. en con los diferentes tipos de actividad las diferentes actividdes

- físico- deportivas y artísticas- expresivas trabajadas.
- EFIS 4.2.2. Asocia algunos de los sistemas metabólicos de energía con los diferentes tipos de actividad física, alimentación y la salud.
  - EFIS 4.2.3. Relaciona algunas de las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
  - EFIS 4.2.4. A veces adapta la intensidad del esfuerzo, ya que no sabe tomarse ni controlar la Fc en la práctica, aunque en la teoría sabe explicar el proceso. aplica de manera no autónoma los procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - EFIS 4.2.5. Aplica con ayuda del profesor los fundamentos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - EFIS 4.2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, pero no adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
  - EFIS 4.3.1. Muestra en ocasiones tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
  - EFIS 4.3.2. Colabora a veces en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
  - EFIS 4.3.3. Respeta a veces a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
  - EFIS 4.4.1. Identifica algunas de 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.
  - EFIS 4.4.2. Describe algunos de los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
  - EFIS 4.4.3. Adopta algunas de las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, sin tener especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
  - EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, pero utilizar los procesos de análisis y de selección de información relevante.
  - EFIS 4.5.2. Expone pero no defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### **ESTÁNDARES MÍNIMOS PARA 3 ESO:**

- EFIS 1.1.1. Realiza y describe las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA, CEC).
- EFIS 1.1.2. Conoce los sistemas metabólicos de obtención de energía implicados en los diferentes tipos de actividad física. (CMCT, CPAA).

- EFIS 1.1.3. Sabe cuáles son las adaptaciones orgánicas que se producen en el organismo con la actividad física sistemática, así como, los beneficios para la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).
- EFIS 1.1.4. Intenta adaptar la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT).
- EFIS 1.1.5. Realiza con ayuda procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)
- EFIS 1.1.6. Conoce 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. (CMCT, CSCV).
- EFIS 1.2.1. Participa en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CSCV).
- EFIS 1.2.2. Consigue niveles mínimos de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CSCV).
- EFIS 1.2.3. Realiza en el aula los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas (CSCV).
- EFIS 1.2.4. Sabe la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física (CSCV, CPAA).
- EFIS 1.3.1. Conoce la estructura de una sesión de actividad física y sabe diferenciar una de más intensidad de una de menos, en función del esfuerzo realizado. (CMCT).
- EFIS 1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma ayuda externa. (SIEE, CPAA).
- EFIS 1.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la trabajar las habilidades motrices con ayuda externa, en función de las propias dificultades. (SIEE, CPAA).
- EFIS 1.4.1. Conoce alguna de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)
- EFIS 1.4.2. Respeta el entorno como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV)
- EFIS 1.4.3. Analiza y conoce 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. (CSCV)
- EFIS 1.5.1. Identifica alguna de las 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. (CSCV, CEC).
- EFIS 1.5.2. Conoce los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia . (CSCV, CCL).
- EFIS 1.5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo. (CSCV)
- EFIS 1.6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, ...), como resultado del proceso de búsqueda de la información. (CD, CPAA).
- EFIS 1.6.2. Expone trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL)

- EFIS 2.1.1. Aplica los algunos aspectos básicos de las técnicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).
- EFIS 2.1.2. Autoevalúa al menos dos de sus ejecuciones con respecto al modelo técnico planteado. (CPAA).
- EFIS 2.1.3. Describe de forma sencilla, la forma de realizar los movimientos necesarios en la ejecución del modelo técnico.(CCL).
- EFIS 2.1.4. Mejora un poco, su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida. (CSCV, CPAA).
- EFIS 2.1.5. Pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. (CCL, CMCT).
- EFIS 2.2.1. Aplica los fundamentos técnicos y tácticos en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CPAA)
- EFIS 2.2.2. Pone en práctica de manera autónoma aspectos de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (CCL, CPAA).
- EFIS 2.2.3. Discrimina al menos alguno de los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición. (CPAA).
- EFIS 2.2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando al menos alguna de las oportunidades de las soluciones aportadas (CPAA).
- EFIS 2.3.1. Valora la importancia de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CPAA ,CEC).
- EFIS 2.3.2. Conoce los sistemas metabólicos de obtención de energía y asocia con al menos un tipo de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA).
- EFIS 2.3.3. Asocia las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática. (CMCT, CPAA).
- EFIS 2.3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca (CMCT).
- EFIS 2.3.5. Aplica con ayuda externa procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)
- EFIS 2.3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, (CSCV, CMCT).
- EFIS 2.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CSCV)
- EFIS 2.4.2. Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades (CSCV)
- EFIS 2.4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CSCV)
- EFIS 2.5.1. Conoce alguna de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).
- EFIS 2.5.2. Respeta el entorno y lo utiliza como un lugar para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).

- EFIS 2.5.3. Analiza las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física (CSCV).
- EFIS 2.6.1. Conoce algunas características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (CSCV, CEC)
- EFIS 2.6.2. Conoce los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL, CSCV)
- EFIS 2.6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo (CSCV).
- EFIS 2.7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, ...), como resultado del proceso de búsqueda. (CD, CPAA)
- EFIS 2.7.2. Expone trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).
- EFIS 3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CSCV).
- EFIS 3.1.2. Autoevalúa al menos dos de sus ejecuciones con respecto al modelo técnico planteado (CPAA).
- EFIS 3.1.3. Describe de forma sencilla, la forma de realizar los movimientos necesarios en la ejecución del modelo técnico. (CSCV, CCL).
- EFIS 3.1.4. Mejora un poco, su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, (CSCV, CPAA)
- EFIS 3.1.5. Pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. (CCL, CMCT).
- EFIS 3.2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CSCV, CEC)
- EFIS 3.2.2. Conoce los sistemas metabólicos de obtención de energía y asocia con al menos un tipo de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT, CPAA).
- EFIS 3.2.3. Sabe cuáles son las adaptaciones orgánicas que se producen en el organismo con la actividad física sistemática, así como, los beneficios para la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (CMCT, CPAA).
- EFIS 3.2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca (CMCT).
- EFIS 3.2.5. Aplica con ayuda externa procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)
- EFIS 3.2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, (CSCV, CMCT)
- EFIS 3.3.1. Conoce alguna de las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).
- EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y lo utiliza como un lugar para la realización de actividades físico-deportivas. (CSCV).

- EFIS 3.3.3. Analiza y conoce 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. (CSCV)
- EFIS 2.6.1. Conoce algunas características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (CSCV, CEC)
- EFIS 3.4.2. Conoce los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL, CSCV)
- EFIS 3.4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo (CSCV).
- EFIS 3.5.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, ...), como resultado del proceso de búsqueda. (CD, CPAA)
- EFIS 3.5.2. Expone trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).
- EFIS 4.1.1. Utiliza técnicas corporales, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CEC)
- EFIS 4.1.2. Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CEC)
- EFIS 4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas sencillas, adaptándose a sus compañeros. (CEC, CSCV).
- EFIS 4.1.4. Realiza pequeñas improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CEC)
- EFIS 4.2.1. Conoce la implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. (CPAA)
- EFIS 4.2.2. Practica de forma autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (CSCV, SIEE)
- EFIS 4.2.3. Conoce programas de actividad física para la mejora de las capacidades físicas básicas, (CSCV, CPAA).
- EFIS 4.2.4. Valora su aptitud física y la relaciona con la salud. (CPAA, CSCV)
- EFIS 4.3.1. Diferencia la actividad física principal de la sesión para establecer las fases de activación y de vuelta a la calma. (CPAA)
- EFIS 4.3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión (CPAA).
- EFIS 4.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma (CPAA)
- EFIS 4.4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CSCV)
- EFIS 4.4.2. Conoce las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)
- EFIS 4.4.3. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. (CCL, CSCV).
- EFIS 4.5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, ...), como resultado del proceso de búsqueda. (CD, CPAA)

- EFIS 4.5.2. Expone trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, CCL).

### **ESTANDARES MINIMOS DE 4º ESO**

- EFIS 1.1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable (CPAA).
- EFIS 1. 1.2. Conoce ejercicios de tonificación y flexibilización para compensar las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA)
- EFIS 1.1.3. Sabe los efectos que en la condición física y la salud produce hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas (CPAA, CSCV)
- EFIS 1.1.4. Demuestra conocimiento de las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de al menos un tipo de actividad física. (CPAA)
- EFIS 1. 2.1. Conoce la implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de actividad física. (CPAA, CMCT)
- EFIS 1.2.2. Practica de forma regular sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (CPAA, CSCV).
- EFIS 1.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. (SIEE, CMCT)
- EFIS 1.2.4. Valora su aptitud física en sus y la relaciona con la salud. (CMCT, CSCV)
- EFIS 1.3.1. Diferencia la actividad física principal de la sesión para establecer las fases de activación y de vuelta a la calma. (CMCT, SIEE).
- EFIS 1.3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. (CMCT, SIEE)
- EFIS 1.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. (SIEE,CPAA)
- EFIS 1.4.1. Conoce las condiciones de práctica segura y usa de forma correcta el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (SIEE)
- EFIS 1.4.2. Identifica alguna de las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)
- EFIS 1.4.3. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia en la práctica de actividades físico deportivas. (CPAA, CCL)
- EFIS 1.5.1. Busca y procesa información actual sobre temas vinculados a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE)
- EFIS 1.5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, argumentando sus conclusiones. (CD, SIEE)
- EFIS 1.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CD, CCL)
- EFIS 2.1.1. Ajusta la realización de sus habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, (SIEE, CPAA)
- EFIS 2.1.2. Ajusta su realización de las habilidades específicas a los compañeros

- y los adversarios en las situaciones colectivas. (SIEE, CSCV)
- EFIS 2.1.3. Adapta sus técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio (CSCV, SIEE)
  - EFIS 2.2.1. Aplica las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. (CSCV, SIEE)
  - EFIS 2.2.2. Aplica las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando sus acciones motrices a los factores presentes y al resto de los participantes. (CSCV, SIEE).
  - EFIS 2.2.3. Aplica las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles y persiguiendo el objetivo de conseguir ventaja sobre el equipo contrario. (CSCV, SIEE)
  - EFIS 2.2.4. Aplica soluciones ante las situaciones planteadas. (SIEE).
  - EFIS 2.2.5. Reconoce las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades. (CSCV)
  - EFIS 2.2.6. Expone estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. (CCL, CSCV)
  - EFIS 2.3.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable (CPAA).
  - EFIS 2.3.2. Conoce ejercicios de tonificación y flexibilización para compensar las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA, CMCT)
  - EFIS 2.3.3. Sabe los efectos que en la condición física y la salud produce hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas (CPAA, CSCV)
  - EFIS 2.3.4. Demuestra conocimiento de las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de al menos un tipo de actividad física. (CPAA)
  - EFIS 2.4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (CSCV, SIEE)
  - EFIS 2.4.2. Sabe que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (CSCV, SIEE)
  - EFIS 2.4.3. Presenta propuestas de utilización de materiales para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. (SIEE, CPAA)
  - EFIS 2.5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz (CPAA)
  - EFIS 2.5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene. (CSCV, CPAA)
  - EFIS 2.5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. (CPAA, CSCV)
  - EFIS 2.6.1. Conoce las condiciones de práctica segura usando el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CPAA)
  - EFIS 2.6.2. Conoce las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)
  - EFIS 2.6.3. Sabe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes. (CCL, CPAA)

- EFIS 2.7.1. Expone sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio. (CCL, CPAA)
- EFIS 2.7.2. Valora las aportaciones de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSCV, CPAA)
- EFIS 2.8.1. Busca, procesa y analiza informaciones actuales sobre temas vinculados a la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE)
- EFIS 2.8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación, realizando valoraciones y argumentando sus conclusiones. (CD, SIEE)
- EFIS 2.8.3. Comunica información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CL, CD)
- EFIS 3.1.1. Ajusta la realización de sus habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales. (CPAA, SIEE)
- EFIS 3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV, SIEE)
- EFIS 3.1.3 Adapta sus técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio (CSCV, SIEE)
- EFIS 3.2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable (CPAA).
- EFIS 3.2.2. Conoce ejercicios de tonificación y flexibilización para compensar las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA, CMCT)
- EFIS 3.2.3. Sabe los efectos que en la condición física y la salud produce hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas (CPAA, CSCV)
- EFIS 3.2.4. Demuestra conocimiento de las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de al menos un tipo de actividad física. (CPAA)
- EFIS 3.3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (CSCV, SIEE)
- EFIS 3.3.2. Sabe que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (CSCV, SIEE)
- EFIS 3.3.3. Presenta propuestas de utilización de materiales para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. (SIEE, CPAA)
- EFIS 3.4.1. Conoce los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno (CPAA)
- EFIS 3.4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud. (CPAA)
- EFIS 3.4.3. Muestra hábitos y actitudes de conservación del medio ambiente. (CPAA)
- EFIS 3.5.1. Conoce las condiciones de práctica segura usando el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CPAA)
- EFIS 3.5.2. Conoce las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)
- EFIS 3.5.3 Sabe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes. (CCL, CPAA)
- EFIS 3.6.1 Expone sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio. (CCL, CPAA)

- EFIS 3.6.2 Valora las aportaciones de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSCV, CPAA)
- EFIS 3.7.1. Busca, procesa y analiza informaciones actuales sobre temas vinculados a la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE)
- EFIS 3.7.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación, realizando valoraciones y argumentando sus conclusiones. (CD, CPAA)
- EFIS 3.7.3. Comunica información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CL, CD)
- EFIS 4.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo. (CEC, CPAA)
- EFIS 4.1.2. Ajusta sus acciones a los montajes artístico-expresivos, combinando los alguno de los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. (CEC)
- EFIS 4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos. (CEC, SIEE)
- EFIS 4.2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable (CPAA)
- EFIS 4.2.2. Conoce ejercicios de tonificación y flexibilización para compensar las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CPAA, CMCT)
- EFIS 4.2.3. Sabe los efectos que en la condición física y la salud produce hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas (CPAA, CSCV)
- EFIS 4.2.4. Demuestra conocimiento de las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de al menos un tipo de actividad física. (CPAA)
- EFIS 4.3.1. Conoce las condiciones de práctica segura usando el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CPAA)
- EFIS 4.3.2. Conoce las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)
- EFIS 4.3.3. Sabe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes. (CCL, CPAA)
- EFIS 4.4.1. Expone sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio. (CCL, CPAA)
- EFIS 4.4.2. Valora las aportaciones de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSCV, CPAA)
- EFIS 4.5.1. Busca, procesa y analiza informaciones actuales sobre temas vinculados a la actividad física, utilizando recursos tecnológicos. (CD, SIEE)
- EFIS 4.5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación, realizando valoraciones y argumentando sus conclusiones. (CD, CPAA)
- EFIS 4.5.3. Comunica información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CL, CD)

### **ESTANDARES MINIMOS 1º BACHILLERATO**

- EFIS 1.1.1. Conoce los conocimientos sobre nutrición en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (CMCT, CSCV).
- EFIS 1.1.2. Realiza en su práctica los algunos de los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (CSCV).
- EFIS 1.1.3. Utiliza las técnicas de activación y de recuperación en la actividad

- física. (CMCT, SIEE).
- EFIS 1.1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables llevando a cabo un pequeño programa de acondicionamiento físico. (CSCV, CPAA).
  - EFIS 1.2.1. Aplica los conceptos que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y elaboración pequeños diseños de prácticas. (CSCV, CPAA).
  - EFIS 1.2.2. Evalúa sus capacidades físicas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (CMCT, CPAA).
  - EFIS 1.2.3. Concreta algunas de las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (CMCT, CPAA).
  - EFIS 1.2.4. Elabora su programa personal de actividad física teniendo en las variables de frecuencia, volumen e intensidad. (CMCT, CPAA).
  - EFIS 1.2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. (CMCT, SIEE).
  - EFIS 1.2.6. Plantea iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (CSCV, SIEE).
  - EFIS 1.3.1. Diseña y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, identificando los materiales necesarios. (CPAA, CSCV)
  - EFIS 1.3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. (CSCV)
  - EFIS 1.4.1. Se anticipa a los riesgos asociados a las actividades derivados de la propia actuación. (CSCV, SIEE).
  - EFIS 1.4.2. Usa los materiales y equipamientos teniendo en cuenta alguna de sus especificaciones técnicas. (CPAA).
  - EFIS 1.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio en actividades que requieren esfuerzo. (CMCT, CPAA).
  - EFIS 1.5.1. Respeta el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV).
  - EFIS 1.5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación (CSCV).
  - EFIS 1.6.1. Realiza búsquedas de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA)
  - EFIS 1.6.2. Comunica la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión. (CD, CCL).
  - EFIS 2.1.1. Mejora habilidades específicas de las actividades individuales. (SIEE)
  - EFIS 2.1.2. Adapta su realización de las habilidades específicas a los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV).
  - EFIS 2.1.3. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo. (CSCV, SIEE).
  - EFIS 2.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables (CSCV, SIEE).
  - EFIS 2.2.1. Piensa acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (SIEE).

- EFIS 2.2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición (CSCV, CCL).
- EFIS 2.2.3. Conoce las funciones que le corresponden en el grupo, dentro de los sistemas puestos en la práctica para conseguir los objetivos del equipo. (CSCV).
- EFIS 2.2.4. Valora la oportunidad en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (SIEE).
- EFIS 2.2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes. (SIEE).
- EFIS 2.3.1. Diseña y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas , identificando los materiales necesarios. (CPAA, CSCV).
- EFIS 2.3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva . (CSCV)
- EFIS 2.4.1. Se anticipa a los riesgos asociados a las actividades derivados de la propia actuación . (CSCV, SIEE).
- EFIS 2.4.2. Usa los materiales y equipamientos teniendo en cuenta alguna de sus especificaciones técnicas. (CPAA).
- EFIS 2.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio en actividades que requieren esfuerzo. (CMCT, CPAA).
- EFIS 2.5.1. Se anticipa a los riesgos asociados a las actividades derivados de la propia actuación . (CSCV, SIEE).
- EFIS 2.5.2. Usa los materiales y equipamientos teniendo en cuenta alguna de sus especificaciones técnicas. (CPAA).
- EFIS 2.5.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio en actividades que requieren esfuerzo. (CMCT, CPAA).
- EFIS 2.6.1. Realiza búsquedas de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA)
- EFIS 1.6.2. Comunica la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión. (CD, CCL).
- EFIS 3.1.1. Mejora habilidades específicas de las actividades individuales . (SIEE)
- EFIS 3.1.2. Adapta su realización de las habilidades específicas a los adversarios en las situaciones colectivas. (CSCV).
- EFIS 2.1.3. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo. (CSCV, SIEE).
- EFIS 3.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables (CSCV, SIEE).
- EFIS 3.3.1. Diseña y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas , identificando los materiales necesarios. (CPAA, CSCV).
- EFIS 3.3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva . (CSCV)
- EFIS 3.3.1. Se anticipa a los riesgos asociados a las actividades derivados de la propia actuación . (CSCV, SIEE).
- EFIS 3.3.2. Usa los materiales y equipamientos teniendo en cuenta alguna de sus especificaciones técnicas. (CPAA).

- EFIS 3.3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio en actividades que requieren esfuerzo. (CMCT, CPAA).
- EFIS 3.4.1. Respeta el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV).
- EFIS 3.4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación (CSCV).
- EFIS 3.5.1. Realiza búsquedas de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA)
- EFIS 3.5.2. Comunica la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión. (CD, CCL).
- EFIS 4.1.1. Colabora en el proceso desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (CEC, SIEE)
- EFIS 4.1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad (CEC, CPAA).
- EFIS 4.1.3. Adecua sus acciones motrices al proyecto artístico expresivo dentro de sus posibilidades (CEC, CPAA)
- EFIS 4.2.1. Diseña y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas , identificando los materiales necesarios. (CPAA, CSCV).
- EFIS 4.2.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva . (CSCV)
- EFIS 4.3.1. Se anticipa a los riesgos asociados a las actividades derivados de la propia actuación . (CSCV, SIEE).
- EFIS 4.3.2. Usa los materiales y equipamientos teniendo en cuenta alguna de sus especificaciones técnicas. (CPAA).
- EFIS 4.3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio en actividades que requieren esfuerzo. (CMCT, CPAA).
- EFIS 4.4.1. Respeta el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (CSCV).
- EFIS 4.4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación (CSCV).
- EFIS 4.6.1. Realiza búsquedas de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CPAA)
- EFIS 4.5.2. Comunica la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su difusión. (CD, CCL).

## **6.5 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

La orden de 26 de noviembre de 2007 sobre la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria obligatoria regula diversos aspectos relativos a la evaluación y promoción y titulación del alumnado de dicha etapa.

Posteriormente, se publica la orden de 23 de marzo de 2012 que modifica la Orden citada anteriormente, regulando, entre otras cuestiones, la prueba extraordinaria con la que culmina el proceso de recuperación para los alumnos que no hayan superado positivamente la evaluación final ordinaria, y fijándola en los primeros días del mes de septiembre. Esta prueba estará referida a los niveles mínimos imprescindibles explícitos en las programaciones didácticas para superar la correspondiente materia y que vendrán

determinados por su relación con las competencias claves.

La evaluación extraordinaria será consensuada y realizada por todos los miembros del departamento e igual para todos los alumnos de un determinado curso.

Esta prueba versará sobre los estándares mínimos evaluables de la materia en cada curso. La prueba será única por curso. Será superada por aquellos alumnos que obtengan una calificación mayor o igual a cinco en cada bloque y el alumno tendrá como máximo un siete en la nota final.

## 7- COMPLEMENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO.

### 7.1 CONTENIDOS DE 2º BACHILLERATO

#### **BLOQUE 1: Gestión y Organización de la actividad físico-deportiva.**

1.1 Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte

1.2 Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas (federaciones deportivas, clubes deportivos, entidades de actividades físico-deportivas, agrupaciones deportivas escolares).

1.3 Organización de eventos deportivos y/o recreativos.

1.4 Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión.

1.5 Ejemplos: creación de una asociación deportiva o club deportivo, organización de una *gymkhana*, torneo deportivo escolar, torneo intercentros, día del centro, olimpiada escolar, sensibilización ante la discapacidad, participación en campañas solidarias, preparación de una salida al medio natural (acampada, excursión, esquí, bicicleta...), organización de un evento físico-deportivo en el medio natural o urbano (raid de aventura, raid fotográfico, duatlón, carrera de orientación...), elaboración y representación de actividades artístico-expresivas (montaje de un circo escolar, concurso de bailes, *breakdance*, *flashmob*...), tutorización de la práctica deportiva de un alumno/a de cursos inferiores, seguimiento de un deportista extremeño, taller de reciclaje de material deportivo, mercadillo de material deportivo usado, festival de juegos tradicionales y populares, semana cultural temática, día semanal temático, concurso de fotografía deportiva, dinamización de un espacio público, etc.

#### **Bloque 2. Actividades Físico-Deportivas y Expresivas**

2.1. Situaciones motrices individuales

2.2. Ejemplos actividades: atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de *fitness* (*spinning*, *aerobic*, *pilates*...), actividades emergentes, etc.

2.3. Situaciones motrices de oposición. *Ejemplos*: actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.

2.4. Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición. *Ejemplos de actividades de cooperación sin oposición*: juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), etc. *Ejemplos de actividades de cooperación con oposición*:

deportes colectivos, deportes adaptados, alternativos y emergentes (*kin-ball, colpbol...*), deportes modificados, etc.

2.5. Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano. *Ejemplos:* marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, raid de aventura, *kitesurf, nordic walking*, actividades emergentes, etc.

2.6. Valores individuales, sociales y medioambientales. *Ejemplos:* seguridad individual (material e indumentaria específica) y colectiva. La educación para la salud, el juego limpio, trabajo en equipo, confianza en uno mismo, respeto a las normas, participación democrática, autonomía e iniciativa personal, respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, disfrute de la práctica, igualdad de género en el deporte, conductas sostenibles y ecológicas.

2.7. Destrezas pedagógicas básicas: transmisión y selección de la información, organización de personas, espacios, tiempos y materiales, correcciones, control del aula, gestión de recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

## 7.2 TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

2º BACHILLERATO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
1. Salidas Profesionales EF 2. Acondicionamiento Físico y Salud I: Hábitos de higiene en la A.F. 3. Situaciones motrices individuales.	5. Organización de Eventos deportivos y recreativos. 6. Situaciones motrices colectivas, de oposición.	7. Situaciones motrices en el medio natural.

### 7.3 ESTANDARES MÍNIMOS EVALUABLES 2º BACHILLERATO.

- AFDOA 1.1.1. Conoce las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. (SIEE)
- AFDOA 1.1.2. Conoce alguna de las principales competencias profesionales de las distintas profesiones que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. (SIEE)
- AFDOA 1.2.1. Busca y conoce como se crea, organiza y el funciona una entidad deportiva. (CPAA, CD)
- AFDOA 1.3.1. Elabora el diseño de un evento deportivo y/o recreativo en grupo, teniendo en cuenta los elementos necesarios que garanticen la viabilidad el evento. (SIEE, CPAA)
- AFDOA 1.4.1. Diseña en grupo un pequeño proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar (SIEE, CSCV)
- AFDOA 1.4.2. Expone el proyecto diseñado. (CPAA)
- AFDOA 1.4.3. Evalúa el proyecto diseñado. (CPAA, CMCT).
- AFDOA 1.4.4. Difunde, comunica y el proyecto a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. (CD, CPAA)
- AFDOA 1.5.1. 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. (CSCV)
- AFDOA 1.5.2. Manifiesta aptitudes de autonomía, trabajo en equipo y confianza en uno mismo. ( CEC, CSCV)
  - AFDOA 1.6.1. Conoce un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. ( CD, CPAA)
  - AFDOA 2.1.1 Busca y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físico-deportivas planteadas. (CPAA, CCL)
  - AFDOA 2.2.1. Resuelve situaciones motrices en distintos contextos de práctica. (CPAA)
  - AFDOA 2.2.2. Plantea una progresión de enseñanza-aprendizaje para una actividad físico-deportiva para la mejora de la competencia motriz propia. (CPAA)
  - AFDOA 2.2.3. Participa de forma activa en las actividades planteadas, demostrando interés y esfuerzo, (CPAA, CSCV).
  - AFDOA 2.3.1. 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. (CSCV)
  - AFDOA 2.3.2. Manifiesta aptitudes de autonomía, trabajo en equipo y confianza en uno mismo. ( CEC, CSCV)

## 8- METODOLOGÍA.

La metodología se basará en la teoría de que los alumnos se convierten en los protagonistas de sus aprendizajes mediante la estructuración de nuevos contenidos en relación con sus conocimientos previos, dándose así aprendizajes verdaderamente significativos. Por tanto, los métodos van a potenciar el sentido de análisis de la información recibida y la obligación de adecuarla a la propia individualidad.

También tendremos en cuenta la teoría del aprendizaje social, que atribuye a la sociedad una poderosa influencia sobre los alumnos en la asunción de valores mediante la observación e intentos de imitación de los modelos y paradigmas deportivos de la actualidad. Habrá que ejemplificar con aquéllos que más representan los valores intrínsecos de la actividad física y el deporte: esfuerzo, disciplina, superación, entrega, etc.

La metodología parte de la propuesta inicial planteada para la materia de Educación Física de ESO Bachillerato, es decir, debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

El pluralismo metodológico consiste en integrar diferentes metodologías que contribuyan a la creación de ambientes de aprendizaje donde se favorezca la adquisición de competencias. Para ello se deberá partir de contextos reales que den funcionalidad a los aprendizajes así como de situaciones de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares y multidisciplinares.

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, proponemos aplicar las más destacadas:

- a) Aprendizaje basado en proyectos:** permite a los alumnos adquirir conocimientos y

competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

**b) Aprendizaje–Servicio:** se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

**c) Aprendizaje cooperativo:** a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente

para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

**d) Aprendizaje basado en problemas:** es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

**e) Grupos interactivos:** grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

En definitiva, la metodología didáctica va a responder a los siguientes principios psicopedagógicos y didácticos:

- Facilitar la construcción de **aprendizajes significativos**: las actividades permitirán a los alumnos establecer relaciones entre lo que conocen y los nuevos aprendizajes, de esta forma se producirán cambios conceptuales respecto a sus conocimientos previos.

- Garantizar la **funcionalidad de los aprendizajes**: esos aprendizajes podrán ser utilizados en situaciones reales cuando los alumnos los necesiten.

- Interrelacionar y estructurar: los contenidos de la asignatura deberán estar relacionados con los de otras para garantizar la **interdisciplinaridad de los aprendizajes**

- Reforzar los aspectos prácticos de la asignatura: poniendo énfasis en la consecución de una determinada competencia motriz y una educación integral.

- Crear un clima de aceptación mutua y de **cooperación**: favoreciendo las relaciones entre iguales, la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación. Atender a las relaciones establecidas entre los alumnos, propiciando que los conflictos personales se resuelvan en un clima de aceptación, ayuda mutua, cooperación y tolerancia. Favorecer, igualmente, la participación del alumnado en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dándole autonomía en la toma de algunas decisiones.

Finalmente, la metodología didáctica deberá apoyarse en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, no sólo por el aliciente e incentivo que supone para los alumnos la presencia de estos nuevos recursos en sus procesos de aprendizaje y por la ayuda que ello pueda suponer, también porque se han convertido en un importante elemento facilitador de la labor educativa.

El principal objetivo de los métodos de enseñanza-aprendizaje, de las estrategias y de los estilos de enseñanza propuestos, es que el alumno sea el propio partícipe de su aprendizaje, favoreciendo en el alumno un aprendizaje funcional y significativo, que partiendo de su experiencia motriz previa, le permita avanzar a lo largo de la ESO y el Bachillerato hacia su propia autonomía en lo que a la realización y planificación de su

actividad física se refiere.

En líneas generales la metodología didáctica planteada por el departamento contribuirá a este objetivo evolucionando desde una fase más directiva en el 1º ciclo de la ESO, donde el profesor asumirá el papel principal del proceso de enseñanza y los alumnos ampliarán su bagaje de conocimientos y experiencias motrices, hasta una fase más autónoma, en el 2º ciclo de la ESO y Bachillerato, donde progresivamente el alumno será más participe, de forma reflexiva y responsable, de la organización y planificación de sus propias actividades físicas.

En esta etapa es muy importante crear un clima de aceptación mutua y cooperación que favorezca las relaciones entre iguales, la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación. Hay que tener presente que la autoestima y el equilibrio personal y afectivo son elementos muy vulnerables en los alumnos de esta etapa.

De todas formas, la metodología a utilizar variará en función del tipo de contenido que se imparte y de las características y necesidades del alumnado que reciba la enseñanza. Básicamente se usarán dos principales métodos de enseñanza-aprendizaje que convivirán en función de las variables mencionadas:

- **La enseñanza-aprendizaje basada en la recepción y en la reproducción de modelos.** Esta metodología está presente en los estilos de enseñanza como el mando directo, la modificación del mando directo, la asignación de tareas, los grupos de nivel, los grupos reducidos, la enseñanza recíproca y la microenseñanza, y se emplearán en aquellas ocasiones en las que el alumno tiene un escaso bagaje motor o experiencia previa y en la enseñanza de la técnica deportiva.

- **La enseñanza-aprendizaje basada en el descubrimiento.** Esta metodología está presente en los estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, y se utilizarán en aquellas tareas en las que los mecanismos decisivos sean los perceptivos y los decisivos (la táctica deportiva) o en aquellas tareas que tienen varias soluciones y todas ellas válidas (juegos, ritmo, comunicación y expresión corporal) y cuando el alumno tiene ya una experiencia y un bagaje motor previo.

Por otra parte todos estos estilos de enseñanza intentarán tratar los diferentes tipos de contenidos de una manera integrada, aprovechando el potencial que tiene la Educación Física para introducir los contenidos teóricos a través de la práctica.

En cuanto a la **estrategia en la práctica**, esta se utilizará de acuerdo con las características de la habilidad motriz que se pretenda enseñar. Por ello, emplearemos una **estrategia global** para aquellas tareas simples y de organización sencilla, y una **estrategia analítica** (descomposición en partes del gesto a trabajar) para las actividades complejas en lo referente a su ejecución y organización y también para aquellas que entrañasen peligro físico para el alumnado.

En lo que respecta a los contenidos conceptuales, como norma general, los primeros minutos de la clase se dedicará para explicar los objetivos y los contenidos de dicha sesión. Para ello, se aportará una información clara y concisa sobre aspectos conceptuales que ya se irán completando en clases teóricas y con los apuntes elaborados por el profesor. En otras ocasiones, será más adecuado hacer coincidir la explicación de este tipo de contenidos con el tratamiento de los que hacen referencia a procedimientos o actitudes, relacionado así teoría y práctica.

Por otra parte y en relación al cuaderno o libreta del área diremos que desde el punto de vista del aprendizaje es un buen recurso metodológico, ya que al reflejar por escrito los contenidos, además de las actividades de clase supone para el alumnado la necesidad de reflexionar sobre ellos, sintetizarlos y también de recordarlos. Todo esto contribuye a que los comprendan mejor. Además, constituye un instrumento idóneo para la evaluación.

El “aula” debe ser considerada un espacio en el que se ofrezcan las condiciones y las pautas adecuadas para que se favorezca la interacción, no sólo profesor-alumno, sino también entre compañeros y se regule la actividad mediante la negociación y superación de aquellos conflictos que ayuden a propiciar el cambio y la reestructuración cognitiva.

### **8.1 Recursos didácticos y materiales curriculares, con especial atención a enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales**

Debido al carácter procedimental de nuestro área, en lo que a las experiencias corporales se refiere, las nuevas tecnologías tienen cabida en los aspectos conceptuales y en las aplicaciones de los mismos a la práctica de la Educación Física, así como un modo de integrar a los alumnos en la era de la tecnología y de la comunicación en la que se desarrollan. Uno de los objetivos fundamentales del uso de las TIC's en el aula es dar a conocer a los alumnos de forma precisa las posibilidades del sistema operativo linux para la realización de las tareas y actividades propias del área.

Para ello, y dada la importancia en la sociedad actual del uso de las TIC's, nos vamos a marcar los siguientes objetivos:

- Que los alumnos adquieran un conocimiento básico de las posibilidades del LINEX como sistema operativo aplicado a las actividades propias de la Educación Física.
- Conocimiento y utilización de los principales procesadores de texto: LIBREOFFICE y los ofrecidos a nivel online como DRIVE como herramientas para la elaboración de trabajos de clase y de los apuntes teóricos del área.
- Conocimiento y empleo de la hoja de cálculo CÁPARRA como medio para la realización de esquemas conceptuales y cuadros de doble entrada, los cuales serán elaborados al final de cada unidad didáctica con el fin de resumir, clarificar y presentar de un modo gráfico y preciso las nociones teóricas básicas de cada evaluación. Los alumnos van a registrar a lo largo del curso las marcas conseguidas en las pruebas de valoración de la Condición Física en la hoja de cálculo.
- Se plantearán trabajos de aplicación a través de WebQuest, donde los alumnos recibirán las indicaciones a seguir en la elaboración del trabajo, así como los enlaces web.
- Se proyectará con el programa Alcántara las diferentes unidades didácticas, y los conceptos a desarrollar. Más adelante, nuestra intención es mostrar gestos deportivos a través del visionado del vídeo en el ordenador. Así podremos completar las demostraciones de los diferentes gestos técnico-deportivos.
- Conocimiento y empleo del MOZILLA e ICEWEASEL como útiles para la búsqueda de páginas webs e información variada en Internet para el afianzamiento y ampliación de los contenidos y nociones teóricas previamente dados, elaborados y guardados en su carpeta personal. Por otro lado, vamos a hacer uso de la navegación por Internet cuando impartamos conceptos para poder complementar

nuestra teoría. Estas consultas sobre contenidos conceptuales vendrán a complementar y a apoyar los contenidos teóricos impartidos al alumno.

- Tener la capacidad para intercambiar opiniones con alumnos del mismo curso y de otros centros de la comunidad en relación a los aprendizajes adquiridos al final de cada evaluación, empleando para ello el REDES SOCIALES como forma de chatear o conversar en Internet.
- Mantener el buen estado físico y de funcionamiento del equipo informático y del mobiliario adjunto.

#### **WEB DE CONSULTA PARA LOS ALUMNOS:**

[www.femedede.es](http://www.femedede.es) ( federación española de medicina del deporte)

[www.akesis.es](http://www.akesis.es) ( revista de Educación Física)

[www.geocities.com](http://www.geocities.com) (artículos de nutrición, salud y condición física)

[www.sportsciences.com/es](http://www.sportsciences.com/es) (portal de enlaces de diversos campos relacionados con la actividad física y el deporte)

[www.Efdeportes.com](http://www.Efdeportes.com) (portal con diferentes contenidos sobre múltiples temas relacionados con la condición física)

[www.trasgo.es/sede](http://www.trasgo.es/sede) (portal con recursos sobre ciencias de la actividad físicodeportiva)

[www.sportec.com/fevb](http://www.sportec.com/fevb) (federación española de voleibol)

[www.juegosdeef.8m.coM](http://www.juegosdeef.8m.coM)

[www.jocs.esvg](http://www.jocs.esvg)

[www.acanomas.com](http://www.acanomas.com)

<http://www.aula21.net/>

[www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice\\_sesiones.htm](http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice_sesiones.htm).

### **9- MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO**

En las aulas y en el gimnasio (y especialmente en la ESO) nos encontramos con una diversidad del alumnado muy significativa en cuanto a capacidades, necesidades y características (edades en un mismo curso, trayectoria escolar anterior, expectativas, intereses,...) del mismo. De manera que en los casos que se considere necesario y que esté debidamente fundamentado con un trabajo coordinado con el Departamento de Orientación, se podrán adaptar de manera significativa e individual ciertos aspectos de la programación, con el fin de dar respuesta a estas necesidades educativas especiales.

Estas necesidades educativas especiales, en nuestro caso, pueden referirse tanto a necesidades especiales de carácter motor como de carácter cognitivo. En ambos casos deberán ser determinadas en función del conocimiento de los alumnos, a lo largo del primer trimestre.

En caso de considerarse necesario tomar algún tipo de medida de apoyo a estos alumnos, éstas se recogerán en las actas de las reuniones de departamento, para realizar las oportunas Adaptaciones Curriculares.

Estas **adaptaciones** podrían concretarse en los siguientes puntos:

Adaptación de la evaluación:

- Modificando los criterios específicos.
- Modificando los instrumentos y procedimientos de evaluación.

Adaptación de la metodología:

- Aplicando métodos alternativos.
- Seleccionando actividades alternativas y/o complementarias.
- Utilizando material didáctico específico.
- Modificando los agrupamientos del alumnado.
- Modificando el tiempo asignado a la realización de ciertas actividades.
- Modificando los espacios asignados a la realización de determinadas tareas.

Adaptación de los contenidos:

- Identificando los contenidos básicos para aquellos alumnos y alumnas con dificultades.
- Proponiendo contenidos alternativos y/o complementarios.
- Eliminando contenidos.
- Modificando la secuencia de contenidos.

Adaptación de los objetivos:

- Trabajando únicamente los objetivos básicos con alumnos con dificultades.
- Estableciendo objetivos alternativos y/o complementarios.
- Eliminando objetivos.
- Modificando la secuencia de objetivos.

Adaptación de la temporalización:

- Variando la temporalización de la programación anual.
- Variando la temporalización de determinados contenidos u objetivos.

### **ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS**

En este apartado nos estamos refiriendo a aquellos alumnos que están lesionados o enfermos y que por esta razón no pueden realizar cierto tipo de actividades.

Según la normativa vigente todos los alumnos tienen el derecho y el deber de participar en la clase de Educación Física independientemente de cualquier problema físico que les impida hacer alguna actividad.

De esta manera nos podemos encontrar con DOS SITUACIONES:

#### **1. Alumnos con una limitación o lesión permanente:**

Es el caso de lesiones o limitaciones que afectarán al alumno de manera permanente (esclerosis múltiple, curvas estructuradas de la columna vertebral, problemas cardíacos o respiratorios,...) o durante un periodo prolongado de tiempo (roturas óseas, problemas de rodilla relacionados con el crecimiento,...)

En este caso los alumnos deben presentar un certificado/informe médico en el que se señale:

- a. El nombre de la lesión .
- b. El tipo de limitación física que produce y las precauciones que se deben tomar al hacer ejercicio físico. Esto es muy importante ya que, por ejemplo, una escoliosis ligera en la espalda debe evitar ciertos movimientos en la columna pero no implica una inactividad total.
- c. El periodo estimado de curación.
- d. Si se indica alguna actividad de rehabilitación debe estar señalada, adjuntando el plan de ejercicios indicados.

#### **2. Alumnos con una limitación o lesión pasajera (1 ó 2 días):**

Es el caso de lesiones o limitaciones que afectarán al alumno de forma pasajera, durante

uno o dos días, como puede ser el caso de lesiones del aparato locomotor (esguinces, contracturas,...) o también cierto tipo de enfermedades que se presentan a modo de brotes o solamente en días o circunstancias concretas, estando el alumno en plenas condiciones el resto del tiempo. Es el caso, por ejemplo, de las crisis de asma alérgica.

En estos casos se debe presentar el justificante médico adjuntando la información médica según el apartado.

En ambos casos, el profesor debe estar informado desde el inicio de la clase para que al alumno le pueda ser encomendado su trabajo, sobre el cual se exponen a continuación algunas orientaciones.

#### **Actividades orientativas que puede realizar el alumno lesionado en clase:**

- Hacer un trabajo análisis de su lesión .
- Hacer los ejercicios que su lesión le permita realizar .
- Realizar los ejercicios terapéuticos y de rehabilitación indicados por el médico.
- Ayudar y colaborar dentro de sus posibilidades en la ejecución de los ejercicios de los compañeros: realizar las ayudas oportunas, controlar el material, árbitros,...
- Llevar una ficha del trabajo de clase.
- Hacer un análisis de artículos de prensa o libros en la biblioteca.
- Llevar un cuaderno/diario en el que se incluirán las actividades hechas cada día.
- Observar las normas de ejecución, vestuario, higiene,... expuestas en el diario.
- Realizar un análisis y un comentario al final de la clase sobre el trabajo realizado.
- En todo caso, aquellos alumnos, que debido a su lesión o limitación, no pudieran realizar ningún tipo de actividad física a lo largo de una o varias unidades didácticas, los criterios de calificación obtenida por la evaluación de las mismas se obtendrá del siguiente porcentaje:

**Conceptos:** 60 %.

**Actitudes:** 40 %.

## **10-PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA.**

### **10.1 ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE**

La recuperación de los alumnos con la materia pendiente se llevará a cabo día a día debido al carácter de evaluación continua empleado.

Según estas directrices, se establecerá un programa de refuerzo para el alumno que haya promocionado con la materia suspensa teniendo en cuenta los contenidos mínimos y las competencias clave. El profesor que imparta docencia a un alumno con el área pendiente del curso anterior deberá ser quien evalúe la recuperación o no de esta asignatura. Para ello, contará con el *informe* elaborado por el profesor que valoró la no superación de los objetivos mínimos planteados para el curso anterior, en el que se indican los motivos de esta y las posibles orientaciones a seguir.

La evaluación de la recuperación de la Educación Física pendiente se efectuará durante el 4º curso de ESO (para los alumnos con la E.F. de 3º pendiente), en 3º de ESO (para los alumnos con la E.F. de 2º pendiente) y en 2º curso de ESO (para los alumnos con la E.F. de 1º pendiente). Los alumnos con Educación Física pendiente de 1º de bachillerato serán evaluados según las directrices del departamento de Educación Física.

Esta evaluación se realizará de la siguiente manera:

1. **Evaluación Ordinaria:** que constará de dos evaluaciones cuatrimestrales en las que se valorará la recuperación a través *trabajos* basados en aquellas actividades, tareas, trabajos,..., que el profesor considere oportunos para recuperar los contenidos no superados y/o una *prueba objetiva* (examen teórico y práctico) al final de cada cuatrimestre:

1º Cuatrimestre: de septiembre a febrero: en el que se trabajará la recuperación de los bloques de contenidos de “Acondicionamiento físico y salud” y “Enriquecimiento Artístico y Expresivo motriz”

2º Cuatrimestre: de febrero a junio: en el que se trabajará la recuperación de los bloques de contenidos “ Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos y Actividades físico-deportivas en el entorno natural”.

2. **Evaluación Extraordinaria:** que constará de un examen en Septiembre (teórico y/o práctico) para aquellos alumnos que sigan sin recuperar la asignatura después de la Evaluación Ordinaria de pendientes.

Debido al carácter marcadamente procedimental de nuestra área, y respetando el sistema de calificación anteriormente expuesto, la valoración de la adquisición o no de las capacidades expresadas en los objetivos mínimos del área se realizará de la siguiente manera:

◆ **Pruebas para evaluar estándares de aprendizaje conceptuales:** la recuperación de los contenidos conceptuales se realizará a través del cuaderno de trabajo (evaluación formativa), de los exámenes ordinarios cuatrimestrales y del examen extraordinario (evaluación sumativa) y a través de los posibles trabajos de aplicación teórico prácticos que el profesor considere oportunos y que permitan constatar dicha recuperación.

◆ **Pruebas para evaluar estándares de aprendizaje procedimentales:** en cuanto a la recuperación de los contenidos prácticos se realizará también de forma formativa (por observación) y de forma sumativa o final (exámenes y pruebas).

En los mismos se dan **dos situaciones:**

1. Por un lado están aquellos contenidos específicos del curso anterior y que no tienen relación ninguna con los del presente curso (por ejemplo en expresión corporal un año se hace dramatización y al siguiente danzas del mundo). En este caso, se elaborará un plan de trabajo para el desarrollo por su cuenta. En él se describen actividades a realizar de forma progresiva, con el fin de alcanzar los mínimos exigibles para su curso.

2. Y por otro lado están aquellos contenidos que se trabajan por sedimentación (el trabajo del curso actual es una ampliación y profundización del anterior, como por ejemplo, el trabajo del calentamiento) o aquellos que aún siendo diferentes contribuyen a lograr el mismo objetivo general de área (fútbol y balonmano para los principios tácticos de los deportes de equipo por ejemplo). Para estos contenidos la superación de los contenidos del curso actual supone una recuperación de los del curso anterior.

◆ **Pruebas para evaluar estándares de aprendizaje actitudinales:** este porcentaje de calificación se logrará a través de los contenidos actitudinales del presente curso, de la educación actitudinal y de mostrar una actitud y un interés positivo hacia la propia

recuperación (entrega periódica del cuaderno de trabajo, asistencia a reuniones de recuperación,...)

Finalmente, cabe destacar que de cara a la obtención del título de secundaria, cada uno de los cursos de Educación Física no superados, contabilizan como un área suspensa.

En relación con lo anterior, los alumnos con la materia pendiente del curso anterior no podrán obtener el aprobado en el presente curso, al no haber alcanzado los objetivos mínimos marcados para anteriores cursos.

## **11- PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

La falta de horas del área de Educación Física y la multitud de contenidos que presenta nuestra asignatura, convierten a las actividades complementarias y extraescolares en una oportunidad fundamental de cara a poder realizar ciertos contenidos que por distintas razones no se pueden realizar en horario lectivo.

Desde el Departamento de Educación Física, y con el fin de satisfacer las diferentes motivaciones e intereses de los alumnos, la línea de trabajo en cuanto a las actividades complementarias y extraescolares va a ir orientada a la consolidación de las actividades que hemos venido desarrollando en estos cursos pasados y en impulsar aquellas que todavía no se han podido desarrollar (campeonatos deportivos en el centro, grupos de trabajo, jornadas de actividades en el medio natural,...)

Las actividades extraescolares que están subvencionadas por la Junta de Extremadura (Rutas Naturales, JUDEX en al Naturaleza, aula en la naturaleza...), cuando se conceden al centro, son gratuitas para el alumnado pero tienen plazas limitadas. Por ello, cuando las solicitudes de participación son superiores a las plazas disponibles, el Departamento de Educación Física seguirá el siguiente orden de prioridades en el criterio de selección de alumnos para participar en las mismas:

1. En primer lugar, tendrán prioridad todos aquellos alumnos que no hayan tenido ningún problema de disciplina en el centro, es decir, que no hayan sido amonestados.
2. En segundo lugar, tendrán prioridad aquellos alumnos que muestren un especial interés, esfuerzo y participación en las clases de Educación Física.
3. En tercer lugar, tendrán prioridad aquellos alumnos que no hayan realizado esa misma actividad extraescolar en cursos anteriores.
4. En el caso de que aún siguiendo todos los órdenes de prioridades anteriores siga habiendo más solicitudes que plazas disponibles para la actividad, la participación quedará sujeta a un sorteo que se realizará en presencia de todos los alumnos interesados.

Así, desde el Departamento de Educación Física proponemos las siguientes actividades complementarias y extraescolares, secuenciadas en una por cada curso y programadas en progresión de dificultad y días de realización:

### **1º ESO:**

**RUTA POR ESPACIOS NATURALES.** Fecha: 2º Trimestre. Se podrá hacer en colaboración con el departamento de CCSSGH, CCNN y EF.

### **2º ESO:**

**SEVILLA RUTA CULTURAL EN BICI** Fecha (2º trimestre). Durante una jornada los alumnos se desplazaran a Sevilla para realizar un recorrido en bici y conocer los lugares históricos más representativos de la ciudad. En colaboración con departamento de Ciencias Sociales.

### **3º ESO:**

**Actividad física y desayuno saludable.** Fecha (2º trimestre) en colaboración con el departamento de Ciencias Naturales se organizará un desayuno saludable y seguido de una actividad física siguiendo el programa de la Junta de Extremadura “alimentación Saludable y ejercicio Físico”.

### **4º ESO:**

**Visita a Madrid para visitar Congreso de los Diputados, Biblioteca Nacional y Esquí en Xanadú y musical el Rey León.** En colaboración CCSS y Lengua. Fecha: dependerá de la posibilidad de conseguir entradas. En el 2º trimestre.

### **1º BACHILLERATO:**

**Visita a Granada, Esquiar en Sierra Nevada, visita a la Alhambra y Albaicin y visita del parque de las ciencias.** En colaboración con los departamentos, CCSS y E.F.. Fecha: 2º Trimestre.

Además de estas actividades programadas para cada curso, el departamento realizará otras que dependerán de la adjudicación por parte de otras instituciones, como:

1. Solicitud de participación en las actividades de la fundación Jóvenes y el Deporte, Pueblos Abandonados y ProadeS.( hemos solicitado la actividad de Escalada y Raid de multiaventura, en función de la actividad concedida se asignará a los curso de 2º, 3º o 4º ESO respectivamente)

2. Competiciones internas entre las distintas clases del Centro, deportes individuales y colectivos, etc. Fecha: durante todo el curso.

3. Actividades físico-deportivas programadas especialmente para la Jornada de Actividades Culturales y destinadas para todos los alumnos del Centro. Fecha: segundo trimestre.

4- Participación en jornadas de **Convivencia Intercentros** organizada por el CPR de Jerez de los Caballeros durante el tercer trimestre para los niños de 1º y 2º ESO.

5- Charlas informativas de Primeros Auxilios a través de Cruz Roja Española. Fecha: primer o segundo trimestre para 3º, 4º y 1º Bachillerato.

6- Participación en **XIII edición de la Carrera Escolar Kilómetros de Solidaridad** promovida por la organización **Save de Children**. Fecha : segundo trimestre.

Se entiende que la realización de las actividades concretas propuestas se supeditará siempre a la disponibilidad de recursos materiales y humanos implicados en las mismas, a los intereses de los alumnos implicados, así como a la aparición de posibles problemas o inconvenientes al gestionar las mismas. Además, conviene aclarar, que a pesar de proponerse distintas actividades para cada uno de los niveles, de las que requieren salida del centro, solo realizarán una por cada curso. También aclarar, que cabe la posibilidad de incluir alguna otra actividad a lo largo del curso dependiendo de las ofertas que se realicen al centro a lo largo del presente año académico.

## **12-INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE MEJORA.**

Trimestralmente y después de cada evaluación se valorarán los resultados académicos de los alumnos y el grado de consecución de los estándares mínimos de aprendizajes evaluables, así como los criterios de calificación, la metodología a utilizar, y se realizarán las propuestas de mejorar oportunas teniendo en cuenta la Programación Didáctica ( Evaluación de la práctica docente art.18.5 Decreto 98/2016, de 5 de julio.) .

Así, para evaluar la propia programación de nuestro departamento, nos planteamos una serie de cuestiones a las que daremos respuesta tanto a lo largo del curso académico ( en cada trimestre), como al final del mismo, a fin de realizar en los cursos sucesivos las mejoras pertinentes.

Dichas cuestiones son:

- Analizo el perfil de área de nuestra materia.
- Los profesores que impartimos clase en el mismo nivel tenemos una distribución uniforme de contenidos en nuestras programaciones.
- Consulto la programación a lo largo del curso escolar.
- Analizo y trabajo dentro de la programación, las competencias clave.
- Las herramientas de evaluación que utilizamos para medir las competencias en la programación son claras.
- A la hora de elaborar la programación tengo en cuenta las posibilidades que me da el entorno.
- Doy a conocer a los alumnos la programación (contenidos, criterios de calificación, metodología,etc ).
- Introduzco en la programación desarrollada durante el curso escolar , proyectos propuestos por los alumnos.
- Hago la programación pensando en trabajar competencias.
- Tenemos una única programación por curso o más según las necesidades.
- Coincide la programación con lo que luego hago en clase..
- Se han utilizado materiales accesibles para los alumnos, atractivos y suficientes.
- La planificación ha sido la adecuada en cuanto a número, duración de actividades , nivel de dificultad, interés para los alumnos , etc...
- Se ha sabido motivar a los alumnos y despertar su interés por la materia.
- Se han tenido en cuenta la atención a la diversidad y la introducción de los elementos transversales , así como actividades de carácter interdisciplinar.

Además recogeremos información que nos servirá para realizar una propuesta de

mejora analizando los siguientes puntos:

- ❑ resultados académicos,
- ❑ metodología,
- ❑ utilidad de los conocimientos adquiridos ,
- ❑ aplicación práctica de estos contenidos a la vida diaria,
- ❑ adquisición de los indicadores mínimos de aprendizaje evaluables,
- ❑ revisión de los criterios de calificación,

### 13- ELEMENOS TRASVERSALES

Los elementos transversales constituyen un conjunto de contenidos que se deben abarcar desde todas y cada una de las áreas. Consideramos muy importante el trabajo de cada elemento transversal para conseguir darle al alumnado una perspectiva global de cada uno de ellos y tratarlos en armonía con los contenidos de nuestra área. Estas enseñanzas buscan la formación integral del alumno, para conseguir personas pertenecientes a una sociedad ecléctica, plural, con libertad y capacidad crítica para adaptar sus actitudes, comportamientos y hechos hacia un ambiente de tolerancia.

Veamos cómo trataremos cada uno de ellos desde la educación física en esta programación:

#### **A. DESARROLLO SOSTENIBLE Y MEDIO AMBIENTE:**

Crearemos actitudes de respeto hacia el medio natural, para su mantenimiento, conservación y mejora. Además se realizarán análisis de los elementos que componen el ecosistema y los cambios que se producen en él debido a la acción del hombre. Hay todo un bloque de contenidos que relaciona la actividad física y el medio natural en el que se inculcará el respeto, valoración y conservación del medio natural a través de la organización y ejecución de actividades físicas en él sin alterarlo ni perjudicarlo.

Para el tratamiento de este contenido, se realizarán salidas al campo, donde se les concienciará de la importancia del respeto y valoración del entorno natural, a través del empleo racional de recursos como el gasto de agua, papel, etc, a través de la auto-construcción de materiales,..., etc

#### **B. DESARROLLO DEL ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

Se fomentarán actitudes de reflexión acerca del fenómeno social, político y económico que suponen las manifestaciones físico-deportivas. El afán de emprender, la influencia de la publicidad de las marcas comerciales, esto debe ser enfocado de forma crítica y objetiva. Y una ocasión magnífica para hacerlo puede ser en la realización de actividades físicas en el medio natural, actividades novedosas en irrumpen en el mercado deportivo y que son una posibilidad empresarial, así como en la elaboración de materiales propios a partir de material reciclado

#### **C.FOMENTO DE ACTITUDES DE COMPROMISO SOCIAL,**

La competición se canalizará de tal forma que sea una competición educativa, sin

desterrarla en ningún caso como metodología de aprendizaje, ya que es inherente a las actividades deportivas, pero encauzándola de tal forma que consigamos que aprendan a colaborar y cooperar con sus compañeros, aprendiendo a tomar decisiones colectivas sin conflictos, respetando y tolerando a los miembros de su equipo, a los del equipo contrario, a los espectadores y a los organizadores. La competición no tendrá como objetivo la victoria, sino la superación personal y colectiva, despertando actitudes críticas en los alumnos/as ante los hechos crecientes en nuestra sociedad de violencia en el deporte.

#### **D. LOS VALORES QUE FOMENTEN LA IGUALDAD EFECTIVA ENTRE HOMBRES Y MUJERES Y LA PREVENCIÓN ACTIVA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Intentaremos acabar con los estereotipos sociales hombre/mujer que por desgracia imperan hoy en más ámbitos físico-deportivos de los deseados. Todos los alumnos independientemente de su sexo participaran en las mismas actividades, teniendo las mismas obligaciones y derechos, realizándose en todo momento un trabajo mixto para evitar los agrupamientos clásicos y discriminatorios en cuanto al sexo y la actividad física. Se cuidará el uso del lenguaje, se alternará el sexo en la elección de modelos o ejemplos para los ejercicios y se distribuirá con equidad tanto el material como el espacio de ejecución, intentando en todo momento desterrar prejuicios infundados (la gimnasia artística y la expresión corporal para las chicas y la condición física y los deportes de equipo para los chicos)

En general, se propone un tipo de educación basado en el respeto entre sexos y en la comprensión de las diferencias, que se ven acentuadas en el plano físico, y no pueden ser obviadas. Así, se plantean baremos de condición física adaptados, basados en estadística, pero también existen actividades en las que se consideran similares capacidades para ambos sexos, y por tanto no se establecen diferencias.

Para el tratamiento de este contenido, intentaremos acabar con los estereotipos sociales hombre / mujer, de la siguiente manera: organización de grupos mixtos, utilización de lenguaje no estereotipado, discriminación positiva, no utilizando únicamente contenidos androcéntricos, aceptación de las diferencias,..., etc.

#### **E. LA PREVENCIÓN Y LUCHA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR.**

Debido al carácter abierto y flexible de nuestra asignatura, desde cualquier actividad físico-deportivo planteada se podrán fomentar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad hacia todas las personas, independientemente de su condición social, sexual, racial o creencias, valorando el pluralismo, la libertad y la diversidad social como un factor enriquecedor de nuestra cultura y sociedad y evitando cualquier tipo de acoso escolar tanto físico como psicológico.

#### **F. LA PREVENCIÓN Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS**

El tratamiento de este contenido se realizará mediante actividades cooperativas, actividades diversas donde respeten las posibilidades y nivel de destreza de los demás, en el comportamiento habitual en las clases y en el dentro del centro,...,etc. También se propondrán, la resolución de los conflictos de forma pacífica especialmente a través del diálogo. Para ello se tratará mediante la práctica de juegos cooperativos, competitivos, deportes colectivos y de adversarios, valoración y respeto por los juegos tradicionales de otras culturas, respeto a los compañeros,..., etc. Para el tratamiento de las diferencias culturales, se pretenderá que los alumnos conozcan y valoren no solo el patrimonio

natural, cultural, e histórico de la Comunidad de Extremadura y de su entorno más cercano, sino también de otras culturas, desarrollando actitudes de respeto hacia la diversidad entendida como derecho de los pueblos y de las personas. Se buscará que respeten a posibles compañeros de otras razas, o procedentes de puntos geográficos diferentes.

### **G. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD:**

Conseguiremos inculcarles y demostrarles la importancia que tiene la práctica habitual de actividades físico-deportivas para mejorar y perfeccionar sus capacidades de movimiento, implicando una mejora de su calidad de vida y de su salud. Se les proporcionarán normas básicas de higiene, de educación postural, de nutrición equilibrada, de prevención y actuación ante accidentes (deportivos o no), preservándolos de cualquier tipo de estilo de vida perjudicial para la salud (sedentarismo, tabaco, alcohol, drogas,...) y fomentando y favoreciendo el conocimiento, práctica y valoración de la actividad física como un hábito saludable para su tiempo libre. Y considerando la actividad física como un estilo de vida que favorece no solo la salud física, sino también la salud psicológica (relajación, liberación de estrés, autoestima,...) y la salud social (favorece la sociabilidad, la relación constructiva con los demás,...)

Se tratará mediante los calentamientos, y vuelta a la calma, el fomento de los hábitos higiénicos, indicando la incidencia de la actividad física en el organismo, dando importancia a los hábitos higiénicos, mostrándole noticias de los medios de comunicación donde se determina la importancia de la actividad física para la salud,..., etc.

*También se condenará toda clase de racismo, xenofobia y violencia en las distintas actividades trabajadas en el aula, planteando situaciones de reflexión, cooperación e integración dentro del aula.*

## **14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**

El departamento de Educación física ha elaborado unos apuntes para cada uno de los cursos de la E.S.O y Bachillerato. Estos apuntes son la base para que los alumnos puedan adquirir los contenidos conceptuales programados para cada uno de los cursos . Este material didáctico es proporcionado al alumno a principio del trimestre y en el vienen distribuidos los temas para cada evaluación, las fichas de trabajo, las fichas de apoyo y la ficha de condición física.

Estos apuntes se trabajan durante las clases como apoyo y reflexión del trabajo práctico que se está haciendo en las sesiones. En cada trimestre se dedicarán varias sesiones específicas para explicar con más detalle estos contenidos y teniendo en cuenta que las instalaciones con las que cuenta el centro educativo es un Gimnasio/clase de reducidas dimensiones, los días de lluvia y en el que coinciden dos grupos a la vez dando clase debido a la sección bilingüe, se tendrá que aprovechar para trabajar estos contenidos teóricos .

Además aquellos alumnos que presentan dificultad a la hora de adquirir estos contenidos deberán realizar una ficha de apoyo o resumen que le servirá para asimilar mejor los conceptos trabajados en clase. Los alumnos de sección Bilingüe tendrán los apuntes traducidos al Inglés y las clases serán impartidas en este idioma por el profesores habilitado de Educación Física . Además el departamento tiene elaboradas diferentes fichas de clase agrupadas por bloques de contenidos para los alumnos que por cualquier

circunstancia no pueden realizar la parte práctica de la asignatura (alumnos exentos parciales o totales) .

Para concluir este departamento cuenta con material propio de la asignatura para desarrollar las diferentes unidades didácticas programadas.

A continuación exponemos el **Inventario** de todo el material del departamento. Se presenta el material disponible para los diferentes deportes:

- **Bádminton:** raquetas en buen estado (14), raquetas en mal estado para arreglar (5).
- **Pala de plástico:** Palas (4), raqueta tenis de mesa (2),
- **Baloncesto:** Balones (10), canastas y redes (4).
- **Voleibol:** balones de cuero (10), postes ( 4)
- **Balonmano:** balones (9), balones caucho (1), porterías (4).
- **Fútbol sala:** 10
- **Floorball:** sticks (12), bolas (15), pelotas goma (2)
- **Béisbol:** bates (2).
- **Freesbee:** disco plástico (8).
- **Shuteball:** raquetas (19).
- **Gimnasia deportiva:** colchonetas (6), quitamiedos (2), bancos suecos (6) y (2) en mal estado.
- **Condición física:** Balones medicinales 2 y 3Kg (5), aros (10), cuerdas (10), pelotas ritmo (8), sogas (1).
- **Materiales auto-construidos:** botellas con arena.
- **AMN:** brújulas (2).
- **Material diverso:** conos grandes(6) y pequeños (30), bombas (1).
- **Gimnasio pequeño,** de dimensiones reducidas, imposible compartir por dos grupos, techo muy bajo con espalderas.
- **Material audiovisual:** ninguno

## 15. INTERDISCIPLINARIEDAD

Al igual que la Educación Física nos ofrece momentos especiales para la introducción de los elementos transversales, en el desarrollo de determinados contenidos vamos a tener la oportunidad de trabajar de forma coordinada con otras áreas del currículo, ayudando a los alumnos a tener una visión más global e interdisciplinar de determinadas unidades didácticas. Será el caso de las siguientes áreas:

**CIENCIAS DE LA NATURALEZA Y LA SALUD:** en contenidos como el conocimiento del cuerpo (anatómica y fisiológicamente), el ejercicio físico, la condición física y la salud, bases nutricionales, 1º auxilios, adaptación del organismo al esfuerzo, posibilidades del medio para la realización de actividades físicodeportivas ( senderismo, acampada,...),

conocimiento, conservación y mejora del medio ambiente,...

**CIENCIAS SOCIALES, CULTURA Y SOCIEDAD:** en el análisis de las influencias sociales, políticas y económicas en el deporte (marcas deportivas, violencia en el deporte, espectáculos deportivos de masas, historia del deporte,...) y en el conocimiento y valoración de los juegos y deportes tradicionales. Relación con la materia de cultura clásica, la historia de los Juegos Olímpicos y los gimnasios en la Grecia Antigua.

**MÚSICA:** en aquellos contenidos donde el ritmo y los movimientos expresivos sobre una base musical sean los protagonistas.

**TECNOLOGÍA:** en la elaboración de nuestros propios materiales deportivos a partir de materiales reciclados. Ya estamos en contacto con este departamento para que los alumnos en esta área puedan construir sus propios zancos, bolas malabares, mazas, cariocas, palasmano, lacrosse,... con el fin de utilizarlos en las clases de E.F. y en su tiempo libre.

**FÍSICA:** conceptos como fuerza, potencia, velocidad de reacción, inercia tienen relación con el bloque de contenidos de "condición física".

**EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL:** utilidad para poder diseñar dibujos, muy prácticos a la hora de elaborar las fichas de cada sesión.

**MATEMÁTICAS:** para evaluar las diferentes pruebas en los tests de condición física y en relación a aspectos de cálculo muy específicos en la fisiología del entrenamiento.

## 16- BIBLIOGRAFIA

- *La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*
- *El Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.*