

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
Educación Física



Curso 2021/2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	p. 3
Marco legal	p. 3
La asignatura en el currículo	p. 3
Departamento: componentes y niveles que se imparten	p. 4
Grupos y número de alumnos	p. 4
Calendario de reuniones	p. 4
Normativa del departamento	p. 5
2. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	p. 6
3. PAUTAS METODOLÓGICAS	p. 6
Metodología: generalidades, consideraciones organizativas y agrupamientos	p. 6
Materiales y recursos	p. 8
4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	p. 9
Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	p. 9
Temporalización de contenidos	p. 50
Estándares básicos y no básicos	p. 53
Criterios de calificación	p. 64
Instrumentos de evaluación	p. 64
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	p. 65
6. REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE	p. 67
7. TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA EN LA SECCIÓN BILINGÜE	p. 68
8. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO	p. 69
9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	p. 69
10. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTA DE MEJORA	p. 69

1. INTRODUCCIÓN

○ Marco legal.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- RD. 1105/2014 de 26 de diciembre que establece el currículo básico de ESO y Bachillerato.
- Decreto 98/2016 de 5 de julio que establece la ordenación y el currículo de ESO y Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Instrucciones de 27 de junio de 2006 de funcionamiento de los IES-IESO.
- Orden de 26 de noviembre de 2007 que regula la evaluación en la ESO, así como la orden de 23 de marzo de 2012 que introduce algunas modificaciones sobre la primera.
- Ley 4/2011 del 7 de marzo de Educación de Extremadura.
- Instrucción 9/2021, de 28 de junio, de la SGE, por la que se unifican las actuaciones correspondientes al inicio y desarrollo del curso escolar 2021/2022...
- Guía general para la organización y desarrollo de la actividad educativa para el curso 2021/22 en todos los centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.

○ La asignatura en el currículo.

El área de Educación Física, junto al resto de áreas impartidas en la ESO, pretende conseguir el desarrollo integral del alumno. Nuestra área tiene la singularidad de que 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 y abierto. 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 ellos, se encuentra la práctica regular de actividad física, entendida como terapia preventiva y 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 cimienta sobre dos pilares fundamentales, el cuerpo y el movimiento. Se establecen como líneas de actuación la educación del 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 disponemos en nuestra asignatura. Por ello, nuestro trabajo irá orientado principalmente

a incentivar hábitos de vida sanos, así como a la transmisión de conocimiento que permita a nuestros alumnos la práctica de actividad física saludable de forma autónoma y habitual.

○ Departamento. Componentes. Niveles que se imparten.

Francisco Jesús Pinilla Jiménez (al inicio de curso le sustituye M^a Abril Morales Gabardino)
Antonio Vicente Corral (Jefe de Departamento)

Se imparte EF en 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y en 1º de bachillerato. Optativa AFDOA en 2º de bachillerato.

○ Grupos y número de alumnos.

Nivel	Curso	Grupo	Nº alumnos/as	Profesor	Materia
ESO	1º	A	17	AVC	Educación Física
		B	19	AVC	
		C	20	FJPJ	
		D	19	FJPJ	
	2º	AB no bil.	24	AVC	
		AB bilingüe	16	AVC	
		C+D+PMAR1	28	FJPJ	
		CD bilingüe	15	AVC	
	3º	A	20	FJPJ	
		B	19	FJPJ	
		C	19	FJPJ	
		D+PMAR2	25	FJPJ	
	4º	AB no bil.	22	AVC	
		AB bilingüe	20	AVC	
		C+PRAGE	21	AVC	
	Bachillerato	1º	BC	24	
BX			21	FJPJ	
BH1			25	FJPJ	
2º		Optativa	10	AVC	AFDOA

○ Calendario de reuniones.

Lunes de 10:30 a 11:25.

○ Normativa del departamento.

- I. Al inicio de curso, el departamento de Educación Física proporcionará a cada alumno una ficha-cuestionario de salud que deberá ser cumplimentada por su padre/madre y entregada al profesor con la mayor brevedad posible.
- II. No se permite el uso de las zonas deportivas (pabellón y pistas exteriores) sin que exista autorización y vigilancia del profesorado del departamento de Educación Física.
- III. El material deportivo será utilizado exclusivamente en las clases de Educación Física, salvo que la jefatura del departamento autorice su uso para otras actividades del Centro.
- IV. Los alumnos deben asistir a clase con ropa deportiva y el calzado deportivo debidamente atado.
- V. Es obligatorio asearse después de EF. Por ello, es necesario traer a clase un neceser, al menos, con una toalla y una camiseta de repuesto.
- VI. Por motivos de seguridad, no se permite llevar pendientes, collares, cadenas, pulseras, piercings, relojes, etc. que puedan suponer un peligro durante las actividades.
- VII. Queda totalmente prohibido comer durante las clases de EF (CHICLES tampoco).
- VIII. Es necesario hidratarse, por lo que se recomienda traer a clase una botella de agua.
- IX. Los aparatos tecnológicos (móviles, tablets,...), de manera general, están prohibidos en clase de EF. No obstante, dadas las circunstancias actuales, es probable que su uso con fines didácticos sea más habitual que en cursos anteriores. En este sentido, siempre se seguirán las indicaciones del profesor.
- X. El material deportivo es de todos. Es obligatorio hacer un uso adecuado del mismo, así como mantener las instalaciones limpias y ordenadas.

Como consecuencia de la **situación excepcional por la pandemia de COVID-19** que vivimos al inicio de curso, la normativa del departamento recoge también las siguientes medidas:

- XI. La ficha de salud se rellenará de manera telemática (formulario de Rayuela o Google).
- XII. La actividad física se llevará a cabo, de forma general, en las PISTAS EXTERIORES del instituto.
- XIII. De manera general, es **OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA**.
- XIV. Cuando la intensidad del esfuerzo sea tal que la actividad deba realizarse sin mascarilla y **así lo indique el profesor**, se mantendrá en todo momento la distancia de seguridad (la máxima posible; mínimo 2 metros).
- XV. Se recomienda traer a clase una bolsa de tela o sobre de papel (plástico NO) para guardar la mascarilla cuando no se utilice.
- XVI. Es obligatorio limpiarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico, al menos, al inicio y al final de la sesión.
- XVII. No se permitirá salir de clase para beber agua de grifos o fuentes.

XVIII. Teniendo en cuenta la situación actual y las recomendaciones acerca de no compartir material, en diversas ocasiones se requerirá que el alumnado traiga a clase su propio material deportivo, de uso individual.

2. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

a) Competencia en **comunicación lingüística**: la rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas, propicia una mejora indudable.

b) Competencia **matemática** y competencias básicas en **ciencia y tecnología**: el seguimiento de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

c) Competencia **digital**: disponemos de gran cantidad de material digital que facilitará la realización y control de las actividades físicas.

d) Competencia para **aprender a aprender**: dotar a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará mayor curiosidad y motivación hacia la resolución de los problemas motrices.

e) Competencias **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.

f) Sentido de la **iniciativa y espíritu emprendedor**: el protagonismo que el alumnado tenga en nuestras clases, 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.

g) **Conciencia y expresiones culturales**: contribuiremos a su adquisición mediante los contenidos relacionados con la motricidad humana, sus diversas formas de creación y expresión artística, así como con los juegos y deportes tradicionales y populares.

3. PAUTAS METODOLÓGICAS

O Metodología.

ORIENTACIONES GENERALES

Basándonos en Seybold, la metodología a seguir debe ser realista (considerando los niveles de partida del alumnado y sus posibilidades), estimuladora (buscando la motivación), globalizadora y funcional (en cuanto a que abarque todos los ámbitos posibles de la persona: cognitivo, afectivo y motriz, dentro de una educación integral), individualizada (adaptándonos a sus singularidades y ritmos de aprendizaje), emancipadora (fomentando la autonomía), participativa y creativa (haciendo al/la alumno/a protagonista de su propio aprendizaje), activa (donde al conocimiento se adquiere mediante la práctica), preventiva (manteniendo siempre un control de contingencias), inductiva (extrayendo conclusiones de la práctica) y significativa (búsqueda de un aprendizaje basado en el constructivismo, cimentado en aprendizajes anteriores y de utilidad en la vida diaria).

Se potenciará la coeducación y el proceso de socialización, todo ello sin limitar sus respectivos aprendizajes, trabajando de la forma más individualizada posible.

Siempre que podamos emplearemos enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales, de acuerdo al “artículo 5. Proyecto educativo del centro y concreción curricular”, recogido en el D.98/2016, acordes al momento de desarrollo tecnológico actual y a las demandas e inquietudes de los alumnos.

Si bien es cierto que la práctica de actividad física conlleva un riesgo implícito, en todas las actividades debe primar la seguridad. **Las consideraciones generales de seguridad en la práctica son las siguientes:**

- Control visual de los/as alumnos/as en todo momento.
- Aplicación correcta de las ayudas por parte de los alumnos/as.
- Establecer rutinas de seguridad a realizar antes del inicio de actividades que entrañen algún tipo de riesgo.
- Dar a conocer el uso correcto del material y equipamiento deportivo.
- Aplicar el plan de prevención de lesiones.
- Reforzar positivamente aquellas conductas deseables que manifiesten los alumnos/as.
- Reprender y sancionar aquellas conductas que no sean adecuadas por parte del alumnado y que puedan poner en peligro la salud de sus compañeros/as o la suya propia.

MÉTODOS, ESTRATEGIAS, ESTILOS DE ENSEÑANZA Y TÉCNICAS

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriormente señaladas, no podemos definir una única orientación metodológica. Ésta debe ser flexible y se adaptará a las diferentes unidades, actividades, situaciones y requerimientos específicos del alumnado. En este sentido, los recursos metodológicos a utilizar son los siguientes:

MÉTODOS: diferenciamos métodos basados en la reproducción de modelos y en el descubrimiento. La reproducción de modelos es ideal en situaciones iniciales de aprendizaje, para el aprendizaje técnico de un deporte y en tareas dependientes del mecanismo de ejecución o que entrañen riesgo. El descubrimiento permite una mayor implicación cognitiva, se usará en deportes colectivos, de adversario, situaciones dependientes de percepción y decisión, contenidos creativos y en grupos con cierto grado de autonomía (por ejemplo, expresión corporal).

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Sánchez Bañuelos diferencia entre global y analítica. La estrategia analítica se caracteriza por una división en partes del contenido, y es útil en aprendizaje de gestos técnicos y cuestiones complejas. La estrategia global se caracteriza por una práctica del contenido en su totalidad, y es útil para lograr un aprendizaje significativo y desarrollar una mayor capacidad de adaptación.

ESTILOS DE ENSEÑANZA: Delgado Noguera (1991) actualiza la clasificación de Muska Mosston y agrupa los estilos de enseñanza en tradicionales (mando directo, modificación del MD y asignación de tareas), individualizadores, participativos, socializadores, cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y creativos.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA: diferenciamos instrucción directa e indagación. La instrucción directa se usa en primeras etapas de aprendizaje, tareas con predominio en mecanismo de ejecución y que entrañen riesgo (por ejemplo, en ciertos momentos del trabajo de acrosport). La indagación se usará en aquellos contenidos en los que el mecanismo predominante sea el de percepción o el de decisión (por ejemplo, en deportes colectivos).

FEEDBACK: el feedback es vital en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aplicaremos feedback de tipo externo fundamentalmente al inicio y tratando de orientar a los alumnos/as hacia la interpretación del feedback interno o propioceptivo para que aprendan a interpretar sus sensaciones. En contenidos que requieren una ejecución técnica más precisa, seguridad, etc, el feedback será prescriptivo y explicativo para que no quepa duda en la interpretación.

CONSIDERACIONES ORGANIZATIVAS Y AGRUPAMIENTOS

Durante las clases teóricas, los alumnos/as se distribuirán como hacen habitualmente de acuerdo a su mapa de aula. Deberán ser respetuosos con la persona que habla, y tendrán que esperar a tener el turno de palabra para intervenir.

Las clases prácticas se organizarán generalmente en base al modelo que divide la sesión en fase inicial, fase fundamental y fase final. Desde el principio de curso y siendo metódicos en su aplicación, se tendrán en cuenta las siguientes premisas:

- Punto de reunión fijo (inicio, final, etc.), en semicírculo, sentados en bancos suecos frente a la pizarra.
- Control de asistencia, pasando lista desde la aplicación móvil de Rayuela al inicio de la sesión.
- Control de indumentaria (al inicio), muda y aseo (al final).
- Breve explicación-introducción del contenido a trabajar, relacionándolo con lo ya trabajado.
- Reparto, recogida y control del material.
- Agrupamientos normalmente al azar (integración), salvo que interese formar grupos por niveles.
- Evolución por el espacio y feedback.
- Reflexión final en el punto inicial.
- Los últimos 5' se destinarán al aseo y cambio de camiseta (control del profesor).

ACTIVIDADES

Se emplearán diferentes tipos de actividades en función de los objetivos:

- De diagnóstico: aquellas para valorar el nivel inicial o punto de partida.
- De desarrollo: se trabaja sobre el aprendizaje de los contenidos principales.
- Actividades de evaluación: usadas para valorar el aprendizaje experimentado por el alumno.
- De resumen: para repasar contenidos ya trabajados.
- Actividades de refuerzo y ampliación: coinciden en el tiempo, siendo destinadas las de refuerzo a alumnos/as con problemas en el aprendizaje de ciertos contenidos, mientras que a la par desarrollaremos otras de ampliación para alumnos/as que hayan superado dicho contenido.

O Materiales y recursos

RECURSOS DIDÁCTICOS

Los contenidos trabajados en clase serán reforzados con apuntes escritos a los que los alumnos tendrán acceso mediante Google Suite. Utilizaremos también otros recursos digitales como páginas web, revistas online, artículos, etc.

INSTALACIONES

- Pabellón deportivo con aseos (sin duchas) y almacén.

- Campo de beisbol.
- Una pista polideportiva de 40x20.
- Una pista polideportiva de 30x15.
- Una pista de pádel.
- Un campo de fútbol 7 de tierra.

MATERIALES

<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra de tiza (2). • Mesa del profesor (2). • Silla para el profesor. • Armarios (2). • Altavoz Bluetooth. • Agujas inflado de balones. • Espalderas (8 dobles). • Bancos suecos. • Aros. • Picas. • Conos. • Esterillas. • Juego de saltómetros. • Mesas de ping-pong. • Vallas. • Cintas métricas. • Cronómetros. • Colchonetas pequeñas. • Quitamiedos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plintos. • Trampolines de madera. • Potro. • Caballo. • Combas. • Soga. • Palas de ping-pong. • Pelotas de ping-pong. • Balones medicinales 2 kgs. • Balones medicinales 3 kgs. • Balones de voleibol. • Balones de balonmano. • Balones de baloncesto. • Balones de fútbol sala. • Balones de rugby. • Balones de ritmo. • Pelotas de plástico. • Pelotas de foam. • Frisbees. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sticks de hockey. • Pelotas de hockey. • Discos de hockey. • Pelotas deportes de raqueta. • Sticks de Lacrosse. • Pelotas de Lacrosse. • Raquetas de tenis. • Raquetas de bádminton. • Volantes de bádminton. • Petos. • Palas de madera. • Pelotas de floorball. • Red de voleibol. • Portería de hockey de PVC. • Patines
--	---	---

No señalamos el número de unidades de cada material porque parte del mismo se encuentra en mal estado y, por tanto, no es útil. Es necesario renovar parte del mismo (ya se ha iniciado esa renovación) y realizar un inventario actualizado.

Asimismo, son necesarias las mejoras que se detallaban en la memoria del departamento del curso 2020/2021. Recogemos en esta programación únicamente las consideradas de carácter urgente (aquellas que implican la **seguridad** del alumnado):

● **Medidas URGENTES:**

PABELLÓN

- *Revisar y recolocar los paneles del techo, tapando además todos los huecos que quedan en el mismo (por los que continuamente perdemos material deportivo). Alguno de estos paneles están sueltos y podrían caer con facilidad. Arreglar las goteras del techo.*
- *Proteger toda la cristallera lateral del pabellón (solo hay rejillas en la mitad). El riesgo de romper un cristal de un balonazo es importante.*
- *Revisar y reforzar los ajustes de las espalderas en la pared.*
- *Revisar los tableros de las canastas.*
- *Arreglar las puertas de los baños.*
- *Revisar y recolocar los paneles del techo del departamento.*
- *Además es necesario que se limpien todas las instalaciones del pabellón con más frecuencia (pista, aseos, almacén y departamento).*
- *Desbrozar todo el espacio exterior (campo de fútbol 7, campo de béisbol, etc.).*
- *Revisar los anclajes de las porterías y canastas.*

PISTAS EXTERIORES

- *Revisar los anclajes de las porterías y canastas.*

4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

○ Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

EDUCACIÓN FÍSICA (1º E.S.O.)

BLOQUE 1: 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 cardiaca 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.		

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 cardiaca 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 cardiaca 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 cardiaca 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 cardiaca 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 cardiaca 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>Contenidos:</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>	<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>
---	---

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>

<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 2.7. 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>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).</p>
<p>motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>EFIS 2.7.1. 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 2.7.1. 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 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>Contenidos: 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 rastro. 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.</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 técnico planteado (CSCV, CPAA). EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL, CSCV). 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). 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>
--	---	---

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. 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 rastro. 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</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 técnico planteado (CSCV, CPAA). EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CCL, CSCV). 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). 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>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>3.1. 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>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, CCI) 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.</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>analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios; y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>presentación, imagen, vídeo, 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>Contenidos:</p> <p>4.1. Planos y Ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos.</p> <p>4.2. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas.</p> <p>4.3. Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación.</p> <p>4.4. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo.</p> <p>4.5. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual.</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.</p> <p>4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</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>
---	---	--

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.</p> <p>4.2. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas.</p> <p>4.3. Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación. Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo de aplicación.</p> <p>4.4. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo</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.</p> <p>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).</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. (CMTIC, 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. (CMTIC, CPAA)</p> <p>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. (CMTIC)</p> <p>EFIS 4.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT, CPAA)</p>

<p>4.5. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas. Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual.</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.</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 4.2.6. 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, CMC1)</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>4.7. Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</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. 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 4.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CSCV, CCL)</p> <p>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)</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.</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, vídeo, sonido,...); como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD, CPAA)</p> <p>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 (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, 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).</p>

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

<p>Contenidos:</p> <p>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.</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>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.</p> <p>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.</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>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.</p> <p>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).</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>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.</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</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>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>Tradicional. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura.</p> <p>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.</p> <p>2.8. Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</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. (CMCT, CSCV).</p>
<p>2.1. La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las tareas motrices específicas.</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>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>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>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.</p> <p>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).</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. Respeto 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. 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.</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. Respete 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>2.2. 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.</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). 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>2.2. 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.</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, vídeo, 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>Contenidos: 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.</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>
--

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. (GCL, 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>
--	---	---

<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 socorristo, 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>	<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 3.3.3. 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>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 socorristo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.</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 (texto, presentación, imagen, vídeo, 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>Contenidos:</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 situaciones expresivas en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.</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.</p> <p>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 4.2. 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 4.1.1. 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>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. (CMT, 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. (CMT, CPAA)</p> <p>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. (GMT)</p> <p>EFIS 4.2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMT, 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, CMT)</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 compañeros.</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>

<p>compañeros.</p>	<p>motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>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)</p>
<p>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.</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, vídeo, 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 (3º E.S.O.)

BLOQUE I: Acondicionamiento Físico y Salud.

<p>Contenidos: 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.</p>

<p>Contenidos</p>	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave</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. 1.3. El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</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). 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>

<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. Respete 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>Contenidos:</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>	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.	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, autoexigencia 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>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>Contenidos: 3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuycería,... 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. 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 rocodromo. La escalada en piedra natural. Normas y medidas de prevención, protección y seguridad.</p>		<p>técnico planteado. (OSCV, CPAA)</p> <p>EFIS 3.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (OSCV, CCL)</p> <p>EFIS 3.1.4. Mejora su nivel en la elección y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (OSCV)</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. (OSCV, 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. (OSCV, CMTC)</p>
<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuycería,... 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. (OSCV)</p> <p>EFIS 3.3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (OSCV)</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. (OSCV)</p>
<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuycería,... 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 rocodromo. 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, OSCV)</p> <p>EFIS 3.4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (OSCV, 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. (OSCV)</p>

<p>3.1. Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, caballería,.... 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>Contenidos:</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>	<p>Criterios de evaluación</p> <p>EFIS 4.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave</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>Contenidos</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>Criterios de evaluación</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>Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave</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.</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 4.2.3. 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)</p> <p>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.</p> <p>4.2. Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.</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 desequilibríos 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)</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>4.7. La relajación como medio para reducir desequilibríos 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)</p> <p>EFIS 4.4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)</p> <p>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)</p> <p>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 1: Acondicionamiento físico y salud.

Contenidos:		
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.		
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 condición física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad.		
1.7 Los hábitos de vida no saludables. Repeticiones 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.		

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, GSCV)</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, GSCV)</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>

<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>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 evitando las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>EFIS 1.4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (SIEE).</p> <p>EFIS 1.4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA).</p> <p>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)</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>	<p>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.</p>	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>EFIS 1.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CD, CCL)</p>

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

<p>Contenidos:</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>		
<p>Contenidos</p>	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave</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>2.3 La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.</p>	<p>EFIS 2.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>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)</p> <p>EFIS 2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los</p>

<p>2.1 Tareas motrices específicas y mejora de la competencia motriz. La toma de decisiones ante las diferentes situaciones motrices planeadas: 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>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>	<p>adversarios en las situaciones colectivas. (SIEE,CSCV)</p> <p>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>
<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>	<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>	<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>
<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>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>	<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 deportes y en entornos apropiados. (CL, CD)</p>

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

- Contenidos:**
- 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 multiventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

3.7 Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades fíicodeportivas 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 fíicodeportivas 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 físicas 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. (OSCV, SIEE)</p> <p>EFIS 3.6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (OSCV, 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, OSCV)</p>

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

<p>Contenidos:</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>		
<p>Contenidos</p>	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave</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>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.</p> <p>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.</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>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. (GPAA)</p> <p>EFIS 4.2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (GPAA, CMCT)</p> <p>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)</p> <p>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.</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>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 evitando 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)</p> <p>EFIS 4.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CPAA)</p> <p>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)</p> <p>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.</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>	<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)</p> <p>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)</p> <p>EFIS 4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes 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	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<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 1.2. 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 1.1.1. 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>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).</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>EFIS 1.4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CPAA).</p> <p>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. (CMT, CPAA).</p>
<p>1.8. Lesiones más frecuentes en la actividad física. Prevención y protocolos de actuación.</p> <p>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).</p> <p>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)</p> <p>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>Contenidos:</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 2.4. 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 2.3.1. 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>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>Contenidos:</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 multivventura. 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 multivventura. 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>

<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>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</p>	<p>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)</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. 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 3.4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>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)</p>
<p>3.2. Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p>

BLOQUE 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II

<p>Contenidos: 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.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables - Competencias clave
<p>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</p>	<p>EFIS 4.1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>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 al sentido del proyecto</p>

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. (GSCV, 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. (GSCV)
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. (GSCV, 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. (GSCV) EFIS 4.4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (GSCV)
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 salida al medio natural (acampada, excursión, esquí, bicicleta...), organización de un evento físico-deportivo en el medio 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 extremo, 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 clave
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 fisicodeportivas, 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 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 extremo, 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,

	<p>en uno mismo y el sentido crítico.</p>	<p>Iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. (CEC, CSCV)</p>
<p>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.....</p>	<p>AFDOA 1.6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>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)</p>

Bloque 2. Actividades Físico-Deportivas y Expresivas

<p>Contenidos: 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. <i>Ejemplos:</i> actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc. 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 adaptados, alternativos y emergentes (kin-ball,colpbol,...), deportes modificados, etc. 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, kitesurf, nordic kitesurf, actividades emergentes, etc. 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. 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 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. <i>Ejemplos:</i> actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc. 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 (kin-ball,colpbol,...), deportes modificados, etc. 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, kitesurf, nordic walking, actividades emergentes, etc.</p>	<p>AFDOA 2.1. Conocer y diferenciar actividades fisicodeportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices</p>	<p>AFDOA 2.1.1 Busca, investiga y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades fisicodeportivas y expresivas planteadas. (CPAA, CCL)</p>

<p>2.2. Ejemplos actividades: atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de fitness (<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 fisicodeportivas 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. Planlea 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 instrumental) 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, 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>

O Temporalización de contenidos.

UD	1º ESO
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	El calentamiento . Tipos y objetivos. El calentamiento general.
2	Actividades cooperativas .
3	Acondicionamiento físico y salud . Higiene deportiva.
4	Aspectos comunes en los deportes de equipo .
5	Actividades acuáticas I : introducción.
6	Desarrollo de las cualidades físicas resultantes en los deportes individuales: el atletismo .
7	Deportes de lucha. La esgrima .
8	Deportes alternativos
9	El patinaje como actividad recreativa.
10	Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de pista y rastreo
11	El cuerpo como recurso expresivo: desinhibición y juegos de expresión .
12	Establecimiento de retos objetivos y asequibles: zancos .

UD	2º ESO
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	El calentamiento general . Fundamentos del calentamiento específico.
2	Acondicionamiento físico general . Relación entre condición física y salud.
3	Nutrición y salud : repercusión de la ingesta de alimentos en el organismo.
4	Deportes de adversario: los deportes de raqueta .
5	Deportes colectivo: baloncesto
6	Juegos populares y tradicionales de Extremadura.
7	Deporte individual: el ciclismo de montaña . Técnica básica.
8	El senderismo . Preparación del equipo de marcha. Interpretación de planos y mapas.
9	Malabares .
10	Técnicas básicas de salvamento y socorrismo. Los primeros auxilios .
11	Ritmo y expresión: el aeróbic/aerobox como actividad rítmica.
12	Establecimiento de retos objetivos y asequibles: saltos a la comba .

UD	3º ESO
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	Esquema global del calentamiento .
2	El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud.
3	Hábitos insalubres . Efectos del consumo de sustancias ilegales en el organismo.
4	Dominio de las fases de juego en los deportes colectivos. El frisbee-ultimate
5	Deporte colectivo: balonmano
6	Deporte de adversario: bádminton
7	El béisbol y el floorball como alternativa a los deportes más practicados en nuestro país.
8	Educación postural y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones.
9	Deporte individual: ciclismo de montaña . Perfeccionamiento. Aplicación a contextos reales.
10	Cabuyería e iniciación a la escalada .
11	Las carreras de orientación . Tipos y modalidades.
12	Bailes y danzas del mundo .

UD	4º ESO
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	Las fases de la sesión. Diseño de calentamientos y vuelta a la calma .
2	Trabajo de mejora de las capacidades físicas .
3	Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física.
4	El rugby como alternativa a los deportes más practicados en nuestro país.
5	Deporte colectivo: voleibol .
6	Habilidades gimnásticas. Acrosport .
7	Deporte colectivo: fútbol sala .
8	Desarrollo de la condición física mediante las nuevas tendencias de fitness .
9	Actividades multideportivas en la naturaleza: el raid de aventura .
10	Las actividades circenses como forma de expresión y comunicación corporal.
11	El montaje artístico-expresivo colectivo: la coreografía .
12	Primeros auxilios .

UD	1º BCH
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	Desarrollo de la condición física mediante las nuevas tendencias de fitness .
2	Acondicionamiento físico: planificación de la actividad física saludable.
3	Acondicionamiento físico: desarrollo de la condición física .
4	Establecimiento de retos objetivos: comba cooperativa y recreativa .
5	Los deportes alternativos emergentes.
6	Lesiones más frecuentes en actividad física: prevención y protocolos de actuación .
7	Actividades acuáticas II : perfeccionamiento técnico de la natación.
8	Repercusión del deporte a nivel social: deporte y discapacidad .
9	Dispositivos de navegación avanzados: brújula y nuevas tecnologías .
10	El yoga y el pilates como medio de restablecimiento del equilibrio físico y emocional.
11	El montaje artístico y expresivo .
12	Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.

UD	2º BCH AFDOA
0	Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
1	Organización de eventos deportivos y/o recreativos.
2	Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte en el entorno escolar.
3	Situaciones motrices individuales.
4	Situaciones motrices de oposición.
5	Situaciones motrices cooperación.
6	Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano.

NOTA IMPORTANTE

* Teniendo en cuenta la situación actual de pandemia por el **COVID-19** y considerando la repercusión que las recomendaciones sanitarias tienen sobre la materia de Educación Física (distanciamiento social, uso de mascarilla, manipulación de material, etc.), **los contenidos anteriormente expuestos serán susceptibles de modificación/eliminación a lo largo del curso 2021/2022.**

O Estándares básicos y no básicos.

UD	1º ESO
0 Normas	<p>1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.3.3. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p>
1 Calentamiento	<p>1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>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.</p>
2 Actividades cooperativas	<p>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.</p>
3 AF y salud	<p>1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>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.</p>
4 Deportes de equipo	<p>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.</p>
5 Actividades acuáticas	<p>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.</p> <p>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.</p>
6 Atletismo	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>

7 Esgrima	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
8 Deportes alternativos	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
9 Patinaje	<p>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.</p>
10 Juegos de pistas	<p>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.</p>
11 Expresión corporal	<p>4.1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>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.</p>
12 Zancos	<p>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.</p>

UD	2º ESO
0 Normas	<p>1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.3.3. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p>
1 Calentamiento	<p>1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>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.</p>
2 AF y salud	<p>1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>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.</p>
3 Nutrición	<p>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.</p>
4 Deportes raqueta	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
5 Baloncesto	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
6 Juegos pop.	<p>2.7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la AF o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
7 BTT	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>

8 Senderismo	<p>3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
9 Malabares	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
10 Primeros auxilios	<p>1.5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno.</p> <p>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.</p>
11 Aeróbic/ aerobox	<p>4.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>4.1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
12 Combas	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>

UD	3º ESO
0 Normas	<p>1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.3.3. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.</p>
1 Calentamiento	<p>1.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>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.</p>
2 AF y salud	<p>1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>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.</p>
3 Hábitos NS	<p>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.</p> <p>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.</p>
4 Ultimate	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

5 Balonmano	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
6 Bádminton	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
7 Béisbol- floorball	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
8 Relajación	<p>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.</p>
9 BTT	<p>2.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>
10 Escalada	<p>3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p>

11 Orientación	<p>3.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
12 Danzas	<p>4.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>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.</p>

UD	4º ESO
0 Normas	<p>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.</p> <p>1.4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>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.</p>
1 Calentamiento	<p>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.</p> <p>1.5.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
2 CFB	<p>1.1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las AF con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>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.</p> <p>1.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
3 Alimentación	<p>1.1.4. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de AF.</p> <p>1.5.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
4 Rugby	<p>2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>2.8.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
5 Voleibol	<p>2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>2.8.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
6 Acrosport	<p>4.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>
7 Fútbol sala	<p>2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>2.8.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
8 NNTT Fitness	<p>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.</p> <p>1.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>

9 Raids	<p>3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>3.7.2. Utiliza las TIC para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
10 Activ. circenses	<p>2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>2.4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
11 Coreografía	<p>4.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>
12 Primeros auxilios	<p>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.</p>

UD	1º BCH
0 Normas	<p>1.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>1.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
1 NNTT Fitness	1.2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
2 AF: planificación	1.2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
3 CF: desarrollo	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.
4 Comba	2.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses.
5 Deportes alternativos	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.
6 Prevención y primeros auxilios	1.4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
7 Actividades acuáticas	1.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
8 Deporte y discap.	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.
9 Dispositivos navegación	<p>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.</p> <p>3.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
10 Yoga-pilates	1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
11 Montaje art- expres.	4.1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
12 Dieta equilibrada	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.

UD	2º BCH AFDOA
1	<p>1.4.1. Diseña un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y en la sociedad..</p> <p>1.4.3. Evalúa el proyecto diseñado a través de una memoria del mismo.</p>
2	<p>1.6.1 Muestra un dominio básico en le manejo de las TIC como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
3	<p>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.</p>
4	<p>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.</p>
5	<p>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 que realiza las actividades.</p>
6	<p>2.3.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico..</p> <p>2.4.1. Muestra un dominio básico en le manejo de las TIC como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>

○ Criterios de calificación: ponderación de estándares de aprendizaje.

La calificación de la materia se obtendrá atendiendo a lo siguiente:

- Todos los estándares básicos tienen el mismo valor.
- Todos los estándares no básicos tienen el mismo valor.
- Los estándares básicos valdrán el doble que los no básicos.

○ Instrumentos de evaluación.

De manera general, los procedimientos e instrumentos de evaluación a emplear serán los detallados a continuación:

- A. Pruebas escritas (examen tradicional).
- B. Pruebas tipo test.
- C. Trabajos individuales y/o grupales de carácter teórico-práctico.
- D. Cuaderno-diario de clase.
- E. Pruebas de carácter práctico.
- F. Test de condición física.
- G. Registro de observación técnico-táctico en el desarrollo de los deportes (rúbrica).
- H. Registro de observación actitudinal (rúbricas).
- I. Pruebas de autoevaluación.
- J. Pruebas de coevaluación.

○ ¡MUY IMPORTANTE! Escenario III. Consideraciones en caso de presencialidad parcial (I) o de confinamiento (II):

(I) Los/as alumnos/as que deban cumplir un periodo de aislamiento por haber dado positivo en Covid-19, haber sido considerado contacto directo de un positivo o pertenecer a un grupo de riesgo, deberán realizar una tarea por cada sesión a la que no puedan acudir de manera presencial. Estas tareas serán propuestas por el profesor de la asignatura mediante Google Classroom. Las pruebas de evaluación serán adaptadas a las circunstancias de los/as alumnos/as aislados y tendrán el mismo valor que las que el resto del grupo realice de manera presencial.

(II) En caso de confinamiento de un grupo completo:

- El trabajo de clase se centrará en el desarrollo de contenidos de carácter más teórico.
- El trabajo práctico se llevará a cabo mediante el planteamiento de retos físicos/motrices.
- La calificación del periodo de confinamiento (CPC) será la media de calificaciones de las tareas realizadas durante este periodo, así como de la asistencia a las clases por videoconferencia y la participación en las mismas.
- El peso de la CPC en la calificación final será proporcional a la duración del periodo de confinamiento respecto al total del curso 2021/2022.

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El decreto 228/2014 de 14 de octubre por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura, recoge la atención a los alumnos/as con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE), los/las cuales son aquellos/as que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria para poder alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado, por diferentes motivos:

- Necesidades educativas especiales (discapacidad y trastornos graves de conducta).
- Dificultades específicas de aprendizaje (inteligencia límite, dislexia, TANV,...).
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).
- Altas capacidades intelectuales.
- Incorporación tardía en el sistema educativo español.
- ACNEAE por condiciones personales o historia escolar (minorías étnicas, situaciones socioeconómicas familiares desfavorables, absentismo, violencia de género y/o familiar, etc.).

En base al citado decreto 228/2014 y a la Instrucción 2/2015 de la Secretaría General de Educación por la que se concretan determinados aspectos sobre la atención a la diversidad en el anterior documento, distinguimos las siguientes medidas de atención a la diversidad:

- **MEDIDAS ORDINARIAS:**

Entre ellas podemos destacar las referidas a la flexibilidad a la hora de programar y de utilizar los recursos humanos, recursos materiales y espacios, utilización de refuerzos educativos, adecuación metodológica, oferta de asignaturas optativas, repetición de curso, etc.

- **MEDIDAS EXTRAORDINARIAS:**

Son aquellas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas de los ACNEAE. Suponen modificaciones significativas del currículo común y pueden conllevar cambios esenciales en el ámbito organizativo y/o en la modalidad de escolarización. Se adoptarán cuando las medidas ordinarias sean insuficientes ante las necesidades educativas específicas del alumnado.

- **MEDIDAS EXCEPCIONALES:**

Dirigidas a los alumnos/as con necesidades educativas especiales y con altas capacidades cuando las medidas extraordinarias no resulten suficientes.

- **OTRAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

- Programas de compensación de desigualdades para alumnos/as de incorporación tardía y ACNEAE por razones personales o de historial escolar.
- Programas específicos de aprendizaje del español.
- Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR 1 y 2 en 2º y 3º de ESO, respectivamente) y Programa de Refuerzo y Atención en Grupo Específico (PRAGE en 4º de ESO), regulado este último por la Instrucción 15/2016 de la Secretaría General de Educación.

- Formación Profesional Básica y otros programas formativos de Formación Profesional.

TIPOS DE ADAPTACIONES CURRICULARES

- Adaptaciones curriculares significativas: pueden implementarse en ACNEE, y suponen modificaciones en los elementos significativos del currículo (objetivos, competencias, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, etc.).
- Adaptaciones de acceso al currículo: suponen la provisión o adaptación de recursos y/o medios técnicos que garanticen el acceso al currículo de los/as alumnos/as que lo precisen.
- Adaptaciones de ampliación y enriquecimiento: suponen una medida de profundización curricular para alumnos/as de altas capacidades.

ALUMNOS/AS LESIONADOS/AS

La materia de Educación Física tiene la peculiaridad de que gran parte de los contenidos son de carácter físico o motriz. Por ello, y teniendo en cuenta que no existe el/la alumno/a exento/a, el trabajo debe ser adaptado cada vez que algún alumno/a no puede realizar la práctica por motivos de salud. En este sentido, queda establecido lo siguiente:

- Al inicio de curso, es de carácter obligatorio entregar al/a la profesor/a de la asignatura la **ficha de salud** debidamente cumplimentada y firmada por el padre/madre o tutor legal. Si algún/a alumno/a tuviese algún problema de salud de importancia y que debe ser tenido en cuenta en la asignatura, acompañará la ficha con el correspondiente informe médico.
- Tanto si la lesión/enfermedad es pasajera (1 ó 2 días) como si se prevé un tiempo de reposo más prolongado, será obligatorio aportar informe médico donde se detalle el tipo de lesión, las actividades indicadas y contraindicadas, el tiempo previsto de curación, etc.
- En función del contenido de trabajo, las siguientes son algunas de las actividades alternativas que podrá llevar a cabo el alumno lesionado: trabajo-análisis sobre su lesión, ejercicios terapéuticos prescritos por el médico, ejercicios que no empeoren ni pongan en riesgo su lesión, ayudar y colaborar con sus compañeros, cumplimentar una ficha sobre lo realizado por los compañeros de clase, colaborar con el profesor en la organización de las actividades (material, arbitraje, etc.), etc.
- En el caso de aquellos alumnos que debido a su lesión no pudiesen realizar la práctica a lo largo de una o varias unidades didácticas, se llevará a cabo una adaptación de los criterios de calificación, quedando en este caso de la siguiente manera: 60% información obtenida de instrumentos de evaluación de carácter teórico (exámenes teóricos, trabajos, exposiciones, cuaderno de clase, etc.) y 40% información obtenida de instrumentos de evaluación de carácter actitudinal (rúbricas y listas de control que recojan información sobre la puntualidad, la participación, el esfuerzo, etc.).

6. REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON ASIGNATURA PENDIENTE

Podemos encontrarnos ante alumnos/as que se encuentren en las siguientes situaciones:

- Aquéllos/as con la materia pendiente del curso anterior realizarán un examen escrito sobre los contenidos de carácter teórico del curso no superado. La fecha será establecida por el departamento con la antelación suficiente. En relación a los contenidos de carácter práctico, será el profesor actual, basándose en la información obtenida de las pruebas de evaluación del presente curso, quien decida si el/la alumno/a alcanza los mínimos establecidos para el curso anterior. Para recuperar la materia suspensa, será imprescindible superar ambos apartados.
- Aquéllos/as con una calificación negativa al final de curso deberán presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. En este caso se elaborará el informe personalizado de recuperación.

* **PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:** será una prueba global y única realizada en base a los criterios de evaluación y a los estándares básicos de aprendizaje establecidos. Constará de un examen teórico y de una prueba de carácter práctico. Esta última podrá ser sustituida por la elaboración durante el verano y posterior entrega de actividad/es de carácter práctico (por ejemplo, vídeos realizando una habilidad deportiva, ejecutando algún test de condición física, mostrando una coreografía, etc.).

7. TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA EN LA SECCIÓN BILINGÜE

La materia se imparte con carácter bilingüe con dos grupos de 2º de ESO y un grupo de 4º de ESO.

METODOLOGÍA

Progreso a lo largo del curso en el empleo de la lengua inglesa durante las clases (tanto por parte del profesor como de los alumnos). Comenzaremos por la explicación de actividades sencillas y el uso de vocabulario básico, progresando a partir de ahí hasta las clases íntegras en inglés. Mediante la propuesta de actividades en las que el alumno tenga que escuchar (listening) y expresarse (speaking) en inglés, se pretende la mejora de sus destrezas comunicativas. De igual

Ejemplos de actividades específicas:

- Clases iniciales: explicación en inglés por parte del alumnado de conceptos básicos como *health, diet, fitness, wellness, terms about anatomy, warm up, cool down*, etc.
- Durante el primer trimestre, y de manera individual, cada día un alumno será responsable de dirigir un juego de calentamiento (2º de ESO) y un calentamiento específico (4º de ESO) de diez minutos de duración. Todas las órdenes y explicaciones deben ser en inglés.
- 2º de ESO: durante el *primer trimestre* trabajaremos conceptos básicos de vida saludable. Para ello, utilizaremos el libro "How to stay healthy" (Oxford Read and Discover) y páginas web de interés. Se realizará una prueba teórica específica sobre ello. En el segundo trimestre, los alumnos realizarán un trabajo teórico-práctico común a las materias de EF e inglés, referente a juegos populares y deportes tradicionales del Reino Unido. A lo largo de todo el curso, se trabajarán además textos de actividad física y deportes en lengua inglesa (reglamento de deportes, historia de los mismos, biografías de deportistas famosos, etc.). Durante el *segundo trimestre* se trabajarán juegos y deportes tradicionales británicos y españoles. El alumnado hará un trabajo de investigación sobre este tema para posteriormente elaborar una redacción en lengua inglesa y exponer y demostrar lo investigado en la clase de educación física. En el *tercer trimestre*, abordaremos el tema de la alimentación saludable (dieta equilibrada, alimentos saludables del mundo,...).
- 4º de ESO: durante el *primer trimestre* repasaremos conceptos básicos de anatomía y fisiología. Para ello, utilizaremos el libro "Your amazing body" (Oxford Read and Discover) y páginas web de interés. Se realizará una prueba teórica específica sobre ello. En el *segundo trimestre*, y en colaboración con el departamento de matemáticas, se llevará a cabo una actividad de MathCityMap, en el centro de Zafra. En el *tercer trimestre* realizaremos un trabajo sobre las "nuevas tendencias en actividades colectivas de fitness: ciclo indoor, bodypump, aerobox, Crossfit, yoga,...").

PROYECTOS

Además, en 4º de ESO se llevará a cabo un proyecto conjunto entre los departamentos de Educación Física, Matemáticas e Inglés. Se trata del desarrollo de un pequeño estudio estadístico que muestre los hábitos de vida saludables-no saludables de parte del alumnado del instituto. La temporalización prevista es la siguiente:

- Primer trimestre: diseño del estudio, elaboración de cuestionarios, entrega y recogida. EDUCACIÓN FÍSICA.

- Segundo trimestre: recopilación y análisis de los datos. Obtención de gráficas de resultados. MATEMÁTICAS.
- Tercer trimestre: conclusiones y reflexiones personales. INGLÉS.

8. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO

En las dos asignaturas propias del departamento de Educación Física, Educación Física (de 1º ESO a 1º BCH) y Actividad Física, Deporte y Ocio Activo (optativa en 2º de BCH), se llevarán a cabo las siguientes medidas con el objetivo de desarrollar la competencia lingüística de los/as alumnos/as:

A) Lecturas recomendadas: a través de Google Classroom se propondrán textos, artículos, noticias etc. de interés relacionados con los contenidos de la asignatura.

B) Lecturas obligatorias: mediante la misma herramienta anterior, serán compartidos diversos textos relacionados con los contenidos de la asignatura. Los/as alumnos/as deberán analizarlos y realizar un resumen de los mismos y/o un comentario personal.

C) Librarium: uso de la plataforma de préstamo de libros digitales de la Consejería de Educación.

D) Exposición de trabajos teórico-prácticos. Los/as alumnos/as realizarán y expondrán, al menos, un trabajo relacionado con los siguientes temas:

1º y 2º ESO: calentamiento general

3º y 4º ESO: calentamiento específico.

1º BCH: estiramientos y fuerza.

2º BCH: exposición teórico-práctica de sesiones de diferentes deportes.

Tanto para la elaboración como para la evaluación de estos trabajos expuestos en el punto D, se seguirá la estructura propuesta en el PLC.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Tienen un importante valor educativo, didáctico y social, formando parte de la educación integral del alumnado, por lo que deben ser tenidas en cuenta en la programación de la asignatura. Será de aplicación en este apartado todo lo recogido en la Instrucción 23/2014 de la Secretaría General de Educación sobre la organización de actividades complementarias y extraescolares en Extremadura.

Las actividades complementarias y extraescolares durante el curso 2021/2022 quedan a expensas de lo que a lo largo del mismo vayan dictaminando las autoridades sanitarias y educativas en relación a la evolución de la pandemia de COVID-19.

No obstante, las previstas por el departamento de EF son las que se detallan a continuación:

ACTIVIDAD	LUGAR	C/E	Descripción	Curso/s	Fecha
Actividades acuáticas	Zafra (piscina climatizada)	C	Sesión/es de natación y actividades acuáticas.	1º ESO	Finales 1er trimestre
Patínaje sobre hielo+otra actividad*	Cáceres ó Badajoz	E	Viaje a Cáceres ó Badajoz para conocer la ciudad y patinar sobre hielo.	1º ESO	Diciembre
Educavita	Villafranca de los Barros	E	Convivencia juvenil con actividades de ocio, talleres, etc.	1º ESO	Abril
Ruta BTT	Entorno del centro	E/C	Ruta en BTT como parte de la UD programada.	2º ESO	Por determinar
Actividades multiaventura	Por determinar	E	Escalada, piragüismo, etc. en el entorno de la localidad.	2º ESO	Por determinar
Ruta BTT	Entorno del centro	E/C	Ruta en BTT como parte de la UD programada.	3º ESO	Por determinar
Sevilla en bici	Sevilla	E	Recorrido en bicicleta para conocer la ciudad de Sevilla.	3º ESO	Entre el 2º y 3er trim.
Mutua Madrid Open de Tenis y Esquí en Xanadú	Madrid	E	Torneo internacional de tenis e iniciación al esquí.	4º ESO	Mayo
Actividades acuáticas	Zafra (piscina climatizada)	C	Sesión/es de natación y actividades acuáticas.	1º BCH	Final 2º trim.
Proades	Por determinar	E	Actividad deportiva organizada por la Dirección General de Deportes y las diferentes federaciones.	Por determinar	Por determinar

Colaboración con el Departamento de Latín y Griego en la organización de la actividad "Ruta Guadalupe-Zafra en bicicleta de montaña". Desde el departamento de EF, podremos llevar a cabo sesiones para el desarrollo de habilidades en bicicleta de montaña como entrenamiento para la citada ruta (en horario lectivo y/o como actividad complementaria o extraescolar).

* Posibilidad de realizar esta actividad de manera conjunta con otro dpto.

PRIVACIÓN DEL DERECHO A PARTICIPAR EN AC Y AE

En relación a la privación del derecho del alumnado a participar en este tipo de actividades, serán de aplicación, tal y como indica la citada Instrucción 23/2014, las correcciones de las conductas previstas en el Plan de Convivencia del Centro.

10. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTA DE MEJORA

Un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad debe ser evaluado con el objetivo de mejorar en todos los sentidos. Por lo tanto, resulta imprescindible considerar lo siguientes aspectos:

- Evaluar la programación didáctica en relación a los indicadores de logro siguientes:

		0	1	2
1	¿Son motivantes las actividades que he planteado?			
2	¿La dificultad de las actividades se adaptaba al nivel de los/as alumnos/as?			
3	¿Estaban conectados los diferentes elementos curriculares?			
4	¿Ha habido un reparto equilibrado de actividades complement/extraescolares?			
5	¿La metodología ha sido la adecuada?			
6	¿Ha sido adecuado el uso de materiales, instalaciones y espacios?			
7	¿Se han utilizado las TIC de manera correcta y equilibrada?			
8	¿La secuenciación y temporalización de contenidos ha sido apropiadas?			
9	¿He atendido a la diversidad del alumnado?			
10	¿El proceso de evaluación ha sido correcto?			
PUNTUACIÓN TOTAL (máximo 20)				

- Analizar de manera objetiva y detallada los resultados de nuestros alumnos.
- Estar en contacto permanente con otros profesores pertenecientes al equipo educativo del grupo, con la intención de trabajar de manera intradisciplinar siempre que sea posible buscando, de esta manera, el aprendizaje significativo del alumno.
- Participar de forma periódica en cursos y grupos de trabajo, con el objetivo de mejorar de manera continua nuestra formación como docentes.
- Utilizar las TIC con asiduidad, tanto buscando la motivación del alumno y el desarrollo de la competencia digital, como para facilitar nuestra labor docente.
- Inventariar los materiales del departamento tanto al inicio como al final de curso, dejando constancia de esta manera, tanto de aquello que se necesita como de lo que debe reponerse.
- Revisar anualmente la programación en relación a las necesidades y motivaciones de nuestros/as alumnos/as, considerando las propuestas de mejora que puedan sugerirnos.

En Zafra, a 14 de octubre de 2021

Antonio Vicente Corral