

# **PROGRAMACION DIDÁCTICA PARA E.S.O. Y BACHILLERATO**



**CURSO 2020/ 2021**

**Profesorado responsable:  
FERNANDO CALDERÓN DE ARRIBA  
MARCO ANTONIO RAMOS CALLE  
EDUARDO GILO GONZÁLEZ**

# ÍNDICE.

1. E.S.O.	3
1.1.- JUSTIFICACION TEORICA DEL PROYECTO	3
1.2.- DISTRIBUCIÓN DE CURSOS	4
2.- ORGANIZACIÓN, SECUANCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO.	5
2.1.- PRIMER CURSO de ESO.	8
Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud.	8
Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos	11
2.2 SEGUNDO DE LA ESO.	20
2.2 SEGUNDO DE LA ESO.	20
2.3 TERCERO DE LA ESO	31
2.4 CUARTO DE LA ESO	43
2.5.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS	52
2.6- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.	55
2.7- ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN.	57
2.7.1-Instrumentos de evaluación.	59
2.7.2- Criterios de calificación	59
2.7.3- MEDIDAS DE RECUPERACIÓN	61
3.- CRITERIOS MÍNIMOS PARA SUPERAR LA ASIGNATURA.	62
4.- BACHILLERATO	66
4.1.- INTRODUCCIÓN.	66
4.2.- REFERENCIA CURRICULAR.	67
4.3.-DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS PARA BACHILLERATO.	76
4.4.- CONTENIDOS MINIMOS EXIGIBLES.	76
4.5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.	77
4.6.-MEDIDAS DE RECUPERACIÓN.	78
4.7.- METODOLÓGÍA.	78
5.MATERIAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA DE BACHILLERATO.ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO.	79
5.1 CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	82
5.2 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS.	84
5.3 METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS Y PEDAGÓGICAS.	85
6.ASPECTOS COMUNES E.S.O. Y BACHILLERATO	86
6.1.- MEDIDAS DE ATENCION A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.	86
6.2 INTERDISCIPLINARIEDAD.	88
6.3.- MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS	89
7-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.	91
8.- INTEGRACION DE LAS TIC.	
9- ANEXO COVID-19	

## **1. E.S.O.**

### **1.1.- INTRODUCCIÓN**

El ejercicio físico ha estado presente en el proceso vital del ser humano siempre. Es en la antigua Grecia donde entra a formar parte de la educación integral del individuo junto con las demás ciencias y saberes. Así es como en la actualidad, se acepta que debe haber una ciencia que se ocupe del desarrollo psicofísico armónico entre la población escolar, y esto es lo que persigue la asignatura de Educación Física, la educación del cuerpo y el movimiento a través del propio cuerpo y del propio movimiento.

Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de la asignatura de Educación Física en el sistema educativo. La actual pandemia de COVID 19, el confinamiento y el aumento considerable de actitudes sedentarias entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de enfermedades relacionadas con el metabolismo a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren los contenidos de la Educación Física sea, precisamente, el fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables, entre los que se encuentran la práctica regular de ejercicio físico, entendido como terapia preventiva, cuyos beneficios pueden observarse a todos los niveles: morfológico, cambio en el aspecto físico de la persona compensando los desequilibrios producidos por los quehaceres y malos hábitos diarios; fisiológico, produciendo cambios muy saludables en los diferentes aparatos y sistemas del organismo; psicológico, generando una sensación de bienestar y equilibrio que desemboca en aceptación personal y seguridad en sí mismo.

Para ello habrá que procurar que los alumnos consigan tener claro que no cualquier actividad física es “per se” saludable, es más, la gran repercusión que tiene la actividad física y el deporte en la actualidad, y todo lo que les rodea, hace que broten nuevas tendencias y formas de hacer ejercicio físico que no siempre coinciden, precisamente, con lo que debe ser una praxis que tenga como resultado la buena salud. Por ello, y para intentar evitar los riesgos que esto supone, se pondrá énfasis en las características que debe reunir toda actividad que esté orientada hacia la búsqueda de la salud y el bienestar personal.

Por otra parte, las actividades de Educación Física en la ESO van a dejar de tener un sentido fundamentalmente lúdico, propio de la Educación primaria, para adquirir otras

funciones. La mejora de la imagen corporal, por ejemplo, les llevará a sentirse mejor consigo mismo y, en consecuencia, con los demás, facilitando con ello las relaciones sociales así como la aceptación e integración en el grupo. La Educación Física paliará, la mayoría de las veces, problemas de autoestima a través de la mejora en la competencia motriz. De ahí que se preocupe, en esencia, del desarrollo de la misma para aumentar así las posibilidades motrices del alumnado, incidiendo, además, en aspectos cognitivos, expresivos, comunicativos y afectivos.

Hay que ser conscientes de la necesidad de incorporar a la Educación Física todo tipo de conocimientos, destrezas y capacidades que tengan que ver con el cuerpo y su competencia motriz, de forma que estimulen el desarrollo personal a la vez que se procura una mejor calidad de vida. A nivel social, la preocupación por el cuidado del cuerpo y la salud y la mejora de la imagen corporal es cada vez mayor. Si a ello se añade la tendencia a invertir en el ocio y el tiempo libre todo tipo de actividades físico deportivo y recreativo, se comprenderá mejor la enorme importancia que adquiere la asignatura de Educación Física en la ESO.

Para el desarrollo de la presente Programación, se han tenido en cuenta para el curso escolar 2017-2018, los siguientes Decretos:

(Decreto 98 / 2016, de 5 de Julio, publicado el 2 de Junio de 2016)

## **1.2.- DISTRIBUCIÓN DE CURSOS Y COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO**

Número de grupos por nivel que afecten al área de Educación Física:

- En 1º ESO: 2 grupos. (1 bilingües)
- En 2º ESO: 2 grupos.
- 1 1º PMAR
- En 3º ESO y 2º de PMAR: 2 Grupos
- En 4º ESO: 3 grupos. (2 bilingüe).
- En 1º Bachillerato: 5 grupos.
- En 2º de Bachillerato. (2 grupos)

Profesores del departamento de educación física:

- Marco Antonio Ramos Calle: (Jefe de Departamento )

1º ESO no bilingüe, 3º de la ESO, 2PMAR, y 1º de bachillerato.y 1 tutoría de Bachillerato.

- Fernando Calderón de Arriba (Jefe de Estudios Adjunto)

2º ESO , 1º PMAR, 4ª de ESO no bilingüe , 2º de bachillerato AFDOA,

- Eduardo Gilo González.

1º de ESO Bilingüe, 4º de la ESO Bilingüe y 4º de la ESO no bilingüe, 2º de bachillerato AFDOA,

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

(Decreto 98 / 2016, de 5 de Julio, publicado el 2 de Junio de 2016)

2.1.1.- PRIMER CURSO de E.S.O.

2.1.2.- SEGUNDO CURSO de E.S.O.

2.1.3.- TERCER CURSO de E.S.O.

2.1.4.- CUARTO CURSO de E.S.O.

Añadiremos un **bloque de contenidos inicial** : Preparar al alumnado para un posible confinamiento. Para ello trabajaremos en la plataforma de classroom, creando grupos de clase ( por donde enviaremos las tareas ) y comprobando que todos los alumnos se conectan , siguen los contenidos del área y realizan las tareas.

**Los contenidos se agrupan en cuatro bloques.**

“**Acondicionamiento Físico y Salud**” pertenecen a los contenidos relacionados con el desarrollo de la condición física, la forma física y la eficiencia energética, enfatizando la mejora de las capacidades físicas básicas que proporcionen una mejora en la salud y el bienestar de los alumnos. El acondicionamiento supone un proceso por el cual se pasa de un nivel de condición física normalmente bajo a otro superior que permita al alumnado desarrollar eficazmente otras tareas motrices.

“Tareas Motrices Específicas. Juegos y Juegos pre-deportivos” agrupa contenidos que tienen a la eficiencia en el movimiento como base sobre la que construir los aprendizajes. Las tareas motrices específicas son una combinación de habilidades y destrezas básicas, suponen una continuación del trabajo psicomotriz desarrollado en etapas anteriores y, lógicamente, una transferencia positiva entre unas tareas y otras. Gran parte de este bloque estará formado por actividades deportivas. El deporte en el sistema educativo debe centrarse en la mejora y mantenimiento de la salud así como en la integración social de los alumnos. Su uso durante el tiempo libre y de ocio se convertirá en herramienta esencial para el desarrollo de habilidades sociales, así como de actitudes de colaboración,

cooperación, integración y respeto. Junto con el deporte, los juegos y juegos pre-deportivos pondrán el aspecto más lúdico del bloque. Son unos medios didácticos valiosísimos, con potente efecto motivador, que aumentan el atractivo e interés de la educación física; los primeros, con la riqueza motriz y cultural que procuran los juegos tradicionales y populares, los segundos, como puerta de acceso, algunas veces adaptada a los intereses, motivaciones y capacidades de los alumnos, a la actividad deportiva más reglada.

Las “Actividades físico-deportivas en el entorno natural” conforman un bloque que se justifica por la gran cantidad y variedad de actividades físicas y deportivas que se llevan a cabo en la naturaleza y por la necesidad de conocerlas y de crear una conciencia ecológica que evite la degradación del medio ambiente. Muchas de las actividades que se llevan a cabo en el entorno natural, además de ser eminentemente lúdicas, cumplen una importante función utilitaria, es más, algunas llegan a convertirse en verdaderos recursos para la supervivencia. La observancia de una actitud de seguridad por la propia integridad y de respeto hacia el entorno donde se desarrollan este tipo de actividades provocará en el alumnado una vivencia altamente gratificante.

Por último, el “Enriquecimiento artístico y expresivo motriz” supone el proceso de desarrollo, activo y dinámico, de las habilidades expresivas y comunicativas a través del cuerpo y movimiento. Con los contenidos de este bloque los alumnos tomarán conciencia de las posibilidades que tiene su cuerpo además de las ya señaladas de rendimiento físico o habilidad deportiva. Este proceso será una buena oportunidad para superar la timidez, mejorando sus capacidades expresivas, comunicativas, relacionales, afectivas, incluso cognitivas, así como el dominio y control gestual y postural. Sentimientos, emociones e ideas tendrán un vehículo idóneo de promoción. De igual manera, el bagaje cultural se verá enriquecido tras el estudio y análisis de las formas de manifestaciones artísticas y expresivas de diferentes pueblos y culturas.

La asignatura tiene tal cantidad y variedad de contenidos y situaciones motrices que en su enseñanza puede usarse la mayor parte del repertorio psicopedagógico y didáctico, en cuanto a técnicas y estrategias de enseñanza se refiere. La metodología deberá basarse en la teoría de que los alumnos se convierten en los protagonistas de sus aprendizajes mediante la estructuración de nuevos contenidos en relación con sus conocimientos previos, dándose así aprendizajes verdaderamente significativos. Por tanto, los métodos deben potenciar el sentido de análisis de la información recibida y la obligación de adecuarla a la propia individualidad.

También es importante, desde el punto de vista metodológico, tener en cuenta la teoría del aprendizaje social, que atribuye a la sociedad una poderosa influencia sobre los

alumnos en la asunción de valores mediante la observación e intentos de imitación de los modelos y paradigmas deportivos de la actualidad. Habrá que ejemplificar con aquéllos que más representan los valores intrínsecos de la actividad física y el deporte: esfuerzo, disciplina, superación, entrega, etc. En definitiva, la metodología didáctica debe responder a los siguientes principios psicopedagógicos y didácticos:

1. Facilitar la construcción de aprendizajes significativos: las actividades permitirán a los alumnos establecer relaciones entre lo que conocen y los nuevos aprendizajes, de esta forma se producirán cambios conceptuales respecto a sus conocimientos previos.
2. Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes: esos aprendizajes podrán ser utilizados en situaciones reales cuando los alumnos los necesiten.
3. Interrelacionar y estructurar: los contenidos de la asignatura deberán estar relacionados con los de otras para garantizar la interdisciplinariedad de los aprendizajes.
4. Reforzar los aspectos prácticos de la asignatura: poniendo énfasis en la consecución de una determinada competencia motriz y una educación integral.
5. Crear un clima de aceptación mutua y de cooperación: favoreciendo las relaciones entre iguales, la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación.
6. Atender a las relaciones establecidas entre los alumnos, propiciando que los conflictos personales se resuelvan en un clima de aceptación, ayuda mutua, cooperación y tolerancia.
7. Favorecer, igualmente, la participación del alumnado en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dándole autonomía en la toma de algunas decisiones.
8. Finalmente, la metodología didáctica deberá apoyarse en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, no sólo por el aliciente e incentivo que supone para los alumnos la presencia de estos nuevos recursos en sus procesos de aprendizaje y por la ayuda que ello pueda suponer, también porque se han convertido en un importante elemento facilitador de la labor educativa.

## **2.1.- PRIMER CURSO de ESO.**

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud.**

#### **Contenidos**

- **Identificación de las capacidades físicas básicas.**
- Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.
- **El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.**
- **Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma**
- Los test de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.
- 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.
- 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. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- **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.**
- Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
2. **Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.**
3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
4. **Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**
5. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico



deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

7. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

### **Estándares de aprendizaje evaluable**

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

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

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

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

2.4. Analiza la importancia de la 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.

- 3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- 4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 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.
- 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.
- 5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 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.
- 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.
- 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.

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

### **Contenidos**

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

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
4. Reconocer las posibilidades de las 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.
5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

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.

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.

## **Estándares de aprendizaje evaluable**

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

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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

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

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

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

2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta utilización del tiempo libre en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

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

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.

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

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.

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.

3.5. **Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.**

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.**

4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

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.

4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

5.1. **Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.**

5.2. **Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.**

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.**

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.

6.2. **Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.**

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.

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.**

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.

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

#### Contenidos

- 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.
- Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo.
- Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas. Iniciación a la orientación deportiva.
- Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo.
- Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.
- Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.
- 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.
- Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamientos adecuados para su conservación y mejora.
- Seguimiento de las normas elementales de prevención y seguridad durante el desarrollo de actividades físico deportivas en el medio natural.
- Técnicas básicas de salvamento y socorrismo. Los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios locales de emergencia.

#### Criterios de evaluación

- 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- 2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- 3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades

físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

- 5. Utilizar las 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 mismo.
- 6. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

### Estándares de aprendizaje evaluable

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

- 3.3. **Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.**
- 4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 4.2. **Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.**
- 4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 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.**
- 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.

## **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz**

### **Contenidos**

- Planos y Ejes en el movimiento corporal.
- El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo.
- Movimientos comunicativos. Utilización de la expresión gestual (sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas.
- Manejo y control corporal: el contraste tensión-relajación.
- Asociación de estado de ánimo a distintos niveles de tensión corporal.
- Trabajo de aplicación. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas.
- Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual. 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.
- Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.

### **Criterios de evaluación**



1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico 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.
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.
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.

### **Estándares de aprendizaje evaluable**

- 1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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.

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

## 2.2 - SEGUNDO DE LA ESO

### Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud.

#### Contenidos

- Adaptación ayuda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular.
- 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.
- El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al

calentamiento general. El calentamiento específico.

- Fundamentos. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad.
- Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria.
- Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios.
- La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica.
- Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.

### Criterios de evaluación

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
5. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

### Estándares de aprendizaje evaluables

- 1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de

actividad física, la alimentación y la salud.

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

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

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para evaluar los factores de la condición física.

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

2.4. Analiza la importancia de la 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.

3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.

4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio y el deporte en el contexto social actual.

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.

5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

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.

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.

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.

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

### Contenidos

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

### Criterios de evaluación.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración

oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y 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.

5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

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.

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.

### Estándares de aprendizaje evaluables

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

2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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

5. 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.

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

7. 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.

8. 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.

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

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

11. **Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.**

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

13. **Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.**

14. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

15. 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.

16. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

17. 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.

18. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza

19. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

20. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

21. **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.**

22. 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.

23. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

24. 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.

25. 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.

26. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

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

#### **Contenidos**

- 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...).
- Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real.
- Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural. Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas.
- Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona.
- El entorno natural como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada

#### **Criterios de evaluación.**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.



3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante.

### **Estándares de aprendizaje.**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos inestables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

## **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz**

### **Contenidos.**

- Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal.
- Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica.

- Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones.
  - Aplicación de una base rítmica. Ritmo y expresión: la Danza.
  - Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización.
  - Primeras actividades de Danza y Dramatización. Hacia el montaje musical colectivo.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros.
- Estudio y valoración artística de las producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.

- **Criterios de evaluación.**

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico 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.
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.
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.

**Estándares de aprendizaje.**

- 1.1 Utiliza técnicas corporales de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.3. **Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.**
- 1.4. **Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.**

- 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para auto evaluar los factores de Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas , y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- 4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 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

### **Evaluación de las Competencias Básicas**

Sobre este punto de partida queremos incluir este año en la programación como realizaríamos la evaluación teniendo en cuenta las competencias básicas. Para ello en el siguiente cuadro indicaremos como partiendo de la evaluación de los conceptos, los procedimientos y las actitudes, estamos realizando una evaluación por competencias básicas, asignando a cada una de ellas un peso concreto en nuestra evaluación.

### **CONCEPTOS 30%**

**1. En Comunicación Lingüística.5%...** Valorando la expresión escrita del alumno en los exámenes que realizamos trimestralmente: tenemos en cuenta la expresión, la adecuación con los contenidos teóricos para cada curso, la riqueza del vocabulario, las faltas de ortografía...

**2. Matemática.5%...**por medio de aquellas preguntas de los exámenes referidas a las medidas de los terrenos de juego, toma de pulsaciones, los porcentajes de intensidad para los diferentes métodos de entrenamiento de fuerza y resistencia, cálculos para contenidos como nutrición...

**3. Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.15%...**por medio de aquellas preguntas de los exámenes sobre el calentamiento y las cualidades físicas básicas valorando su relación con la salud, los contenidos relativos al medio natural (mapas, orientación...)

**4. Conciencia y expresiones culturales 5%...**por medio de la valoración de los conocimientos sobre los deportes individuales y colectivos, los juegos populares, tradicionales y alternativos, las actividades expresivas y la danza como patrimonio cultural...

## **PRÁCTICA 30%**

**1. En Comunicación Lingüística.5%...**a través de la evaluación de la comunicación oral de los alumnos en las pruebas prácticas de deportes colectivos observando cómo se comunica el alumno con los compañeros, en las pruebas de evaluación de la expresión corporal: representación de películas, anuncios, dramatizaciones, teatros...

**2. Matemática.2,5%...**a través de la valoración de cómo el alumno opera a la hora de agruparse de forma equilibrada, aplica los porcentajes de intensidad en los métodos de resistencia y fuerza, aplica los valores nutricionales a la hora de elaborar una dieta...

**3. Competencia digital. 2,5%...**valorando como buscan y procesan la información obtenida en Internet sobre diferentes contenidos, así como el manejo del procesador de textos para la elaboración de diferentes trabajos...

**4. Conciencia y expresiones culturales 5%...**valorando en las pruebas prácticas el nivel de ejecución técnico en los deportes individuales y colectivos, la ejecución de las diferentes actividades expresivas y de danza...

**5. Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.5%...**por medio de la evaluación de la correcta aplicación de los métodos de resistencia aeróbica, fuerza – resistencia y flexibilidad por su relación con el desarrollo físico saludable, del uso adecuado del material

de E.F. y la puesta en práctica de las actividades relacionadas con el medio natural: orientación, senderismo...

**6. Competencia para aprender a aprender 5%**...valorando como el alumno es capaz de generar nuevos conocimientos a través de la práctica a partir de una situación e información previas...

**7. Sentido de iniciativa y emprendimiento.5%**...valorando la auto superación y el esfuerzo del alumno en las diferentes pruebas prácticas planteadas...

## **ACTITUD 40%**

**1. Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.15%**...valoración de si el alumno tiene hábitos de práctica físico-deportiva saludable (realiza práctica deportiva extraescolar, cuando la realiza la acompaña de calentamiento adecuado...), manifiesta conductas de respeto hacia el medio ambiente y el entorno, además del cuidado y uso adecuado de los materiales de educación física...

**2. Social y cívico.10%**...evaluación a través del registro diario de los hábitos de higiene en Educación Física (ropa adecuada, higiene personal, cambio de camiseta...), de las conductas hacia sus compañeros (compañerismo, fair-play, muestra su ayuda a los compañeros con dificultad en un contenido concreto...)

**3. Sentido de iniciativa y emprendimiento.15%**...valorando si el alumno es capaz de realizar de manera autónoma las actividades planteadas, si se esfuerza por superarse a la hora de realizar las tareas que han sido adaptadas a su nivel, si su autoestima mejora con la consecución de pequeños objetivos...

## **2.3 TERCERO DE LA ESO**

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud**

#### **Contenidos**

- **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.**
- **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.

- El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.
- Estudio, análisis y trabajo práctico de diferentes métodos que ayudan a liberar estrés y corregir posibles desequilibrios en los sistemas óseo, muscular y articular.
- La práctica de actividades físicas y deportivas bajo stress ambiental.
- Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.
- Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación.
- Los primeros auxilios.
- Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales sobre el organismo.
- Los nuevos recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.

### Criterios de evaluación

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
5. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

### Estándares de aprendizaje evaluable

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

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

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

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

2.4 Analiza la importancia de la 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.

3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.

4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

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.

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.

5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

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.

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.

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.

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

### Contenidos

- Desarrollo de los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes: estrategias de colaboración y oposición en la práctica. Dominio de las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa. Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación y colaboración hacia un objetivo común.
- 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. 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. Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base para el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.
- 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.
- 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.
- La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.



## Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevante
3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y 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.
5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
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.
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.

## Estándares de aprendizaje evaluable

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- 2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración oposición propuestas.
- 2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración

oposición seleccionadas.

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

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

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.

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

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.

3.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

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.

4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.

5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

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.

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.

6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

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.

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.

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.

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

#### **Contenidos**

- Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha, acampada, orientación, cabuyería,... Estudio de los elementos técnicos y los materiales a emplear. Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.
- Las carreras de orientación. Tipos y modalidades. Normas de seguridad a tener en cuenta tanto en el núcleo urbano como en la naturaleza. Aplicación práctica.
- Las actividades multiaventura: el riesgo como elemento educativo y de formación.
- Iniciación a la escalada. Material. El rocódromo. La escalada en piedra natural. Normas y medidas de prevención, protección y seguridad.
- Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.
- Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.

#### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

5. Utilizar las 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.

### Estándares de aprendizaje evaluable

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

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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

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

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

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

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

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.

3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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.

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.

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz**

##### **Contenidos**

- Transmisión de posturas y diálogos posturales.
- Elaboración de composiciones corporales en función del tono postural y su relación con los estados de ánimo.
- Recepción, a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.
- Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica.
- Bailes y danzas: realización de pasos básicos de bailes y danzas del mundo.
- Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas.
- Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación espontánea que emana de la misma experiencia rítmica.
- La relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana. Trabajo de relajación utilizando la contracción relajación y las sensaciones de peso, calor,...
- Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.

## Criterios de evaluación

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico 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.
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.
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.

## Estándares de aprendizaje evaluable

- 1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

4.2. **Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.**

4.3. **Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.**

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.**

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.

### **Evaluación de las Competencias Básicas**

Sobre este punto de partida queremos incluir este año en la programación como realizaríamos la evaluación teniendo en cuenta las competencias básicas. Para ello en el siguiente cuadro indicaremos como partiendo de la evaluación de los conceptos, los procedimientos y las actitudes, estamos realizando una evaluación por competencias básicas, asignando a cada una de ellas un peso concreto en nuestra evaluación.

#### **CONCEPTOS 30%**

**1. En Comunicación Lingüística.5%...** Valorando la expresión escrita del alumno en los exámenes que realizamos trimestralmente: tenemos en cuenta la expresión, la adecuación con los contenidos teóricos para cada curso, la riqueza del vocabulario, las faltas de ortografía...

**2. Matemática.5%...**por medio de aquellas preguntas de los exámenes referidas a las

medidas de los terrenos de juego, toma de pulsaciones, los porcentajes de intensidad para los diferentes métodos de entrenamiento de fuerza y resistencia, cálculos para contenidos como nutrición...

**3. Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.15%...**por medio de aquellas preguntas de los exámenes sobre el calentamiento y las cualidades físicas básicas valorando su relación con la salud, los contenidos relativos al medio natural (mapas, orientación...)

**3. Conciencia y expresión cultural 5%...**por medio de la valoración de los conocimientos sobre los deportes individuales y colectivos, los juegos populares, tradicionales y alternativos, las actividades expresivas y la danza como patrimonio cultural...

### **PRÁCTICA 30%**

**1. En Comunicación Lingüística.5%...**a través de la evaluación de la comunicación oral de los alumnos en las pruebas prácticas de deportes colectivos observando cómo se comunica el alumno con los compañeros, en las pruebas de evaluación de la expresión corporal: representación de películas, anuncios, dramatizaciones, teatros...

**2. Matemática.2,5%...**a través de la valoración de cómo el alumno opera a la hora de agruparse de forma equilibrada, aplica los porcentajes de intensidad en los métodos de resistencia y fuerza, aplica los valores nutricionales a la hora de elaborar una dieta...

**3. Competencia digital. 2,5%...**valorando como buscan y procesan la información obtenida en Internet sobre diferentes contenidos, así como el manejo del procesador de textos para la elaboración de diferentes trabajos...

**4. Conciencia expresiones culturales 5%...**valorando en las pruebas prácticas el nivel de ejecución técnico en los deportes individuales y colectivos, la ejecución de las diferentes actividades expresivas y de danza...

**5. Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.5%...**por medio de la evaluación de la correcta aplicación de los métodos de resistencia aeróbica, fuerza – resistencia y flexibilidad por su relación con el desarrollo físico saludable, del uso adecuado del material de E.F. y la puesta en práctica de las actividades relacionadas con el medio natural: orientación, senderismo...

**6. Competencia para aprender a aprender 5%...**valorando como el alumno es capaz de generar nuevos conocimientos a través de la práctica a partir de una situación e información previas...

**7. Sentido de iniciativa y emprendimiento personal.5%...**valorando la auto superación y el esfuerzo del alumno en las diferentes pruebas prácticas planteadas...

### **ACTITUD 40%**



1. **Conocimiento y la Interacción con el Mundo Físico.15%**...valoración de si el alumno tiene hábitos de práctica físico-deportiva saludable (realiza práctica deportiva extraescolar, cuando la realiza la acompaña de calentamiento adecuado...), manifiesta conductas de respeto hacia el medio ambiente y el entorno, además del cuidado y uso adecuado de los materiales de educación física...
2. **Competencia sociales y cívica.10%**...evaluación a través del registro diario de los hábitos de higiene en Educación Física (ropa adecuada, higiene personal, cambio de camiseta...), de las conductas hacia sus compañeros (compañerismo, fair-play, muestra su ayuda a los compañeros con dificultad en un contenido concreto...)
3. **Sentido de Iniciativa Personal.15%**...valorando si el alumno es capaz de realizar de manera autónoma las actividades planteadas, si se esfuerza por superarse a la hora de realizar las tareas que han sido adaptadas a su nivel, si su autoestima mejora con la consecución de pequeños objetivos...

## 2.4 CUARTO DE LA ESO

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud**

#### **Contenidos**

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. 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. Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva. El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios producidos por la vida diaria. Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo. Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad. Los hábitos de vida no saludables. Repercusiones en la condición física y, por ello, en la salud. Recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad

#### **Criterios de evaluación.**

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

3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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

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.

### **Estándares de aprendizaje.**

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.

1.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

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.

1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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.

2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

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.

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.

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.

4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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.

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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

### **Contenidos.**

Tareas motrices específicas y mejora de la competencia motriz. La toma de decisiones ante las diferentes situaciones motrices planteadas: hacia el pensamiento táctico. Las situaciones jugadas como recurso para la aplicación de posibles soluciones a los problemas que puedan surgir en la práctica deportiva real. La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo. Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva. Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares. 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. Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas. 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.

### **Criterios de evaluación.**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
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.

3. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
4. Colaborar en la 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.
5. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
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.
7. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
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.

### **Estándares de aprendizaje.**

- 1.1. **Ajusta la realización de actividades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.**
- 1.2. **Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.**
- 1.3. **Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.**
- 2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- 2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- 2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

- 2.5. **Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.**
- 2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
- 3.1. **Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que la salud individual y colectiva.**
- 3.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 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.**
- 3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
- 4.1. **Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.**
- 4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
- 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.**
- 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.
- 5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
- 6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 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.
- 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.
- 7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
- 8.1. **Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas**

vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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

#### **Contenidos.**

El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismos de adaptación a las mismas. **Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física.** Beneficios y riesgos para la salud. 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. Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar.** El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades. **Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físico deportivas en el entorno en el que se desarrollan,** tanto a nivel de fauna como de flora. **Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.**

#### **Criterios de evaluación.**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, eficacia y precisión.
2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
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.
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.
5. 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.
6. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
7. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el

proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

## **Estándares de aprendizaje**

- 1.1 **Ajusta la realización de actividades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.**
- 1.2 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.3. **Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.**
- 2.1. 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.
- 2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- 2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
- 3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 3.3. **Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.**
- 4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 4.2. **Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.**
- 4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- 5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 5.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
- 6.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la

posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

7.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

7.2. **Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.**

7.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.**

##### **Contenidos.**

Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos. El montaje artístico expresivo colectivo. Las aportaciones individuales y la interacción en el grupo como elementos básicos y su contribución al enriquecimiento del mismo. Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos. Influencia de la práctica de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional. **Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva. 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. Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a lo largo de su historia.

##### Criterios de evaluación

1. Componer montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

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

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

4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

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.

### **Estándares de aprendizaje.**

1.1 **Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.**

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.**

1.3. **Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.**

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.

2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de educación física

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.

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.

4.2. **Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.**

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

5.2. **Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.**

5.3. **Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.**

### 2.5.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

	<b>1º de la ESO</b>
1º TRIMESTRE	<p>* <b>Juegos de presentación e iniciación.</b></p> <p>*<b>Condición Física y Salud I:</b> Calentamiento, acondicionamiento físico, higiene deportiva, fortalecimiento de musculatura de sostén.</p> <p>*<b>Atletismo I:</b> saltos, lanzamientos, relevos, técnica de carrera.</p> <p>*<b>Baloncesto I</b></p>
2º TRIMESTRE	<p>*<b>Hab. Gimnásticas :</b> giros, equilibrios, trepas y saltos.</p> <p>* <b>Expresión Corporal:</b> Expresividad, ritmo, dinámica de grupos y desinhibición.</p> <p>*<b>Malabares:</b> autoconstrucción y manejo.</p> <p>*<b>Fútbol Sala:</b> conceptos pre deportivos, técnica, táctica y reglamentos, fases de juego colectivo básicas.</p> <p>*<b>Actividades acuáticas recreativas.</b></p> <p>* <b>*AMN:</b> Senderismo I, Cabuyería y Orientación por indicios</p>
3º TRIMESTRE	<p>* <b>*Iniciación a los deportes de raqueta.</b> Bádminton, palas y otros pre-deportivos.</p> <p>* <b>Floorball I:</b> conceptos básicos de manejo, normas de seguridad y reglamento.</p>

	<b>2º E.S.O.</b>
1º TRIMESTRE	<p><b>Condición física y Salud II:</b> calentamiento general, CFB, FC, Acondicionamiento Físico General, tipos de respiración, hábitos saludables e higiene postural.</p> <p><b>b. Gimnásticas II:</b> voltereta adelante y atrás, equilibrios invertidos, rueda lateral, encadenamientos, saltos e iniciación al <b>Acrossport.</b></p> <p>1 <b>Comba individual y colectiva.</b></p> <p>2 <b>Bádminton.</b></p>
2º TRIMESTRE	<p>* <b>Deportes de lucha:</b> iniciación al judo, calda, esquivas e inmovilizaciones.</p> <p>* <b>Expresión corporal:</b> Expresividad, des-inhibición. Danzas colectivas.</p> <p>* Juegos Populares: juegos de otros tiempos de la zona.</p> <p>* <b>Actividades acuáticas recreativas.</b></p> <p>* <b>Balonmano:</b> conceptos pre deportivos, técnica, táctica y reglamentos, fases de juego colectivo básicas.</p>
3º TRIMESTRE	<p>* <b>AMN:</b> Montaje de tiendas, Senderismo II, la mochila y juego de pistas.</p> <p>* <b>Voley I:</b> técnica, táctica y reglamento básico, juegos pre deportivos.</p> <p>* <b>Deportes alternativos.</b> Floorball II. Fresbee y otros.</p>

	<b>3° E.S.O.</b>
1º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Condición Física y Salud III:</b> calentamiento específico, sistemas de entrenamiento para el aumento de las CFB, relajación (Jacobson), alimentación y salud corporal.</li> <li>* <b>HAb Gimnásticas III + Acrosport I:</b> figuras básicas.</li> <li>* <b>Deporte colectivo: Voley II:</b> técnica, táctica y reglamento básico. Táctica básica.</li> </ul>
2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Aerobic/Danzas colectivas/Bailes.</b></li> <li>* <b>Actividades acuáticas recreativas.</b></li> <li>* <b>Deportes de raqueta II Iniciación al pádel.</b></li> <li>* <b>Atletismo II:</b> profundización en alguna disciplina atlética</li> </ul>
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>AMN:</b> Orientación (entorno cercano, mapa). Senderismo III.</li> <li>● Deportes <b>alternativos.</b> Flag-football, tag-rugby.</li> <li>* <b>Deporte colectivo: Baloncesto II:</b> técnica, táctica y reglamento básico. Táctica básica</li> </ul>

	<b>4° E.S.O.</b>
1º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Condición Física y Salud IV:</b> calentamiento específico autónomo, planificación del entrenamiento, hábitos nocivos de salud, lesiones comunes, alimentación equilibrada, relajación (Schultz).</li> <li>* <b>Deporte y sociedad</b></li> <li>* <b>AFMN: Orientación: Juegos de orientación, Geocatching y Orientación deportiva...</b></li> <li>* <b>Deportes de raqueta: Pádel:</b> técnica y reglamento e iniciación al tenis.</li> <li>* <b>Voleibol II</b></li> </ul>
2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Deportes Alternativos: Datchball, Utimate, Beisbol, etc.</b></li> <li>* <b>Deporte colectivo: Fútbol sala II:</b> Técnica, táctica y reglamento avanzado. Táctica básica.</li> <li>* <b>Actividades acuáticas recreativas.</b></li> <li>* <b>Habilidades gimnásticas, Acrosport y montajes coreográficos</b></li> <li>* <b>Pilates, Yoga y Mindfulness.</b></li> </ul>
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Coreografías grupales:</b> aerobic, baile moderno.</li> <li>* <b>Deporte colectivo: Balonmano:</b> técnica y táctica y reglamento.</li> <li>* <b>AFMN:</b> senderismo, acampada, btt y actividades de aventura.</li> <li>* <b>Deportes recreativos:</b> iniciación al patinaje.</li> </ul>

## 2.6- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

El alumnado de Educación Secundaria llega a esta etapa con un bagaje y una experiencia motriz previa fruto del trabajo realizado en una etapa anterior. Esta La experiencia motriz es característica y diferenciada en cada alumno. Será necesario que cada profesor conozca la situación de partida del alumnado y tenga en cuenta la práctica realizada anteriormente para fundamentar los nuevos aprendizajes propios de la etapa en los ya realizados en la anterior.

El aprendizaje se debe concebir como un proceso desarrollado por el alumnado y guiado por el profesor. En nuestra materia, ello supone la búsqueda del desarrollo motor del alumno que inicia un camino de integración, diferenciación y especialización de comportamientos motores basados en una cada vez mayor posibilidad de ajuste y control del movimiento.

En esta etapa, como profesores debemos de tender a utilizar métodos, estrategias y estilos diferentes en base a cada situación y tipo de contenido a transmitir. En ocasiones será necesario utilizar una metodología basada en la reproducción de modelos (las cuales son más aconsejables en el aprendizaje de ciertas habilidades específicas) o metodología basada en el descubrimiento (las cuales pretenden desarrollar en el alumnado su capacidad de respuesta motriz y adaptación a diferentes situaciones, como por ejemplo situaciones de tipo táctico).

Los contenidos que hacen referencia a modalidades deportivas serán desarrollados combinando los elementos técnicos y tácticos, para que el alumnado aprenda tanto la habilidad como su aplicación a situaciones reales.

Pretendemos, por otro lado, que el alumnado conozca desde el comienzo del proceso de enseñanza y aprendizaje cuáles son los objetivos que deben conseguir tanto en la Educación Física en general, como en cada Unidad Didáctica en particular. Así favorecemos la motivación del alumnado y conectaremos las prácticas del entorno escolar con aquellas actividades del entorno social, enriqueciendo la experiencia motriz de los alumnos y las alumnas.

Finalmente, evitaremos dedicar muchas sesiones teóricas, procurando introducir dichos teóricos en la práctica.

Una adecuada metodología deberá tener en cuenta principios metodológicos fundamentales, los cuales nos servirán de base para la construcción de aprendizajes significativos, garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, adaptarse a la diversidad de los alumnos, todo ello a través del juego como forma de aprendizaje natural del alumno especialmente en los primeros cursos de E.S.O. La autonomía, el aprendizaje

constructivo y por sedimentación, partir del nivel del alumno, la motivación y diversidad serán pilares básicos de nuestros procesos de enseñanza y aprendizaje.

Con todo ello, se hace necesario tener en cuenta una serie de aspectos diferenciadores que sostienen todo proceso educativo:

La Metodología es el conjunto de procedimientos mediante los cuales podemos llegar a la consecución de algún propósito; debe estar en función de los objetivos y las características de las actividades. Existen dos tendencias metodológicas (ya comentadas con anterioridad) las cuales se utilizarán en función de los intereses del profesor basándonos en el eclecticismo que propugna la reforma educativa:

Métodos basados en la reproducción: (tradicional) el alumno reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto; es utilizado para el aprendizaje de gestos técnicos que se han demostrado como los más eficaces para una exigencia en la ejecución (p.a. en la formación de las bases para el Acrosport).

Métodos basados en el descubrimiento: implica de forma activa al alumno; el alumno desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices (p.a. composición de figuras con una base musical).

Toda la metodología procurará acercarse siempre al objetivo último del planteamiento didáctico: la experimentación del alumnado sobre los diferentes contenidos que proponga el profesor.

Las Estrategias son los recursos que se utilizan para dirigir un ejercicio o actividad deportiva; utilizaremos tanto estrategias globales a base de juegos, como estrategias analíticas en aquellas actividades de gran complejidad donde podamos descomponer la tarea en partes más sencillas. Dentro de las estrategias Analíticas utilizaremos tanto puras, como secuenciales y progresivas. En las Globales, puras, con modificación de la situación real y con polarización de la atención. No debemos olvidar planteamientos mixtos: partiendo de estrategias globales, continúa con analíticas y finaliza, de nuevo, con globales.

Los estilos de enseñanza son el conjunto de recursos que le dan un carácter propio al proceso de enseñanza. Serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar; así utilizaremos estilos más directivos (mando directo, asignación de tareas...) en actividades que exijan una mayor intervención del profesor (explicaciones teóricas referidas a aspectos como posiciones, ayudas técnicas...). De la misma manera abogamos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado...) favoreciendo los principios de actividad y funcionalidad y respetando las posibilidades de cada alumno

Así mismo, se intentará lograr el equilibrio entre los diferentes agrupamientos

de alumnos (gran grupo, pequeño grupo, parejas y trabajo individual...), con correcciones masivas para los errores generales e individuales para los errores concretos.

## 2.7- ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN.

La evaluación es un proceso que se da en todos los ámbitos de la sociedad; ha existido siempre y su forma de llevarla a cabo ha estado condicionada a las necesidades y al objeto que se pretenda valorar.

En la educación, es uno de los elementos que se conjuga con el resto de recursos que forman parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Evaluar en educación no solo es importante sino que también es necesario e imprescindible, ya que el alumnado necesita estar informado de sus progresos y de su evolución; el profesorado necesita contrastar la eficacia de su acción didáctica; la sociedad tiene que controlar la eficacia del sistema educativo debido al importante coste que le representa...

Pretendemos que la evaluación no sea un proceso aislado, sino que forme parte integrada del propio hecho educativo. Y ello supone incluir la misma y todos los elementos que la conforman (técnicas, instrumentos...) en la presente programación.

Como es lógico, debemos tomar como referencia las disposiciones legislativas actuales para diseñar y desarrollar tal proceso evaluador. Pero también resulta obvio pensar que debemos centrarnos en tres cuestiones básicas que nos ayuden a enfocar adecuadamente este proceso evaluador; dichas cuestiones son las siguientes:

- **¿Qué evaluar?:** Nuestro trabajo diario nos obliga a ser estrictos en este sentido y tener previstos todos aquellos elementos susceptibles de ser evaluados (conocimientos que el alumnado ha adquirido tanto cognitiva como motriz y actitudinal mente en cada unidad de programación, análisis detallado del proceso desarrollado por el profesorado y evaluación del propio profesorado); todo ello bajo perspectivas diferentes en función de cada nivel competencial; evidentemente el profesorado será el responsable máximo de la misma ya que es él quien tiene mayor cantidad de información. Pero el alumnado también debe colaborar de un manera objetiva, incluso compañeros de claustro, equipo directivo y observadores externos.
- **¿Cuándo evaluar?:** La evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física tendrá un carácter continuo y se llevará a cabo de la siguiente manera: evaluación inicial (para descubrir las necesidades de cada alumno/a y adaptar en la medida de lo posible la orientación de las actividades. Se realizará al comienzo del curso y en las primeras sesiones de cada unidad

didáctica); evaluación formativa (durante el proceso, para adaptar el programa a las características del grupo. Se trata de una evaluación continua basada en la observación sistemática del alumno de manera individual y colectiva, mediante la resolución de las situaciones propuestas en cada unidad didáctica) y evaluación sumativa (al final, para comprobar el grado de consecución de los objetivos de cada alumno).

- **¿Cómo evaluar?:** Debemos tener en cuenta una serie de pautas para utilizar adecuadamente todos los instrumentos a nuestro alcance:

- ✓ la evaluación ha de estar basada en los mismos principios del aprendizaje significativo (siguiendo la estructura lógica del proceso de enseñanza y aprendizaje y adaptando el proceso a la evolución de cada alumno).

- ✓ exige conocer las capacidades previas del alumnado.

- ✓ obliga a centrarse especialmente en el proceso y los diferentes elementos que intervienen en el mismo.

- ✓ necesita adaptarse a las diferentes situaciones específicas e individualizar al máximo el proceso.

- ✓ los resultados deberán permitirnos tomar nuevas decisiones y evitar etiquetar al alumnado y encasillarlo en un estamento que, probablemente, no le corresponda.

Con relación a las **técnicas de evaluación**, en la asignatura de E.F. tradicionalmente se han utilizado las pruebas objetivas (mayor facilidad de aplicación y menor posibilidad de discusión); sin embargo, la mayoría de profesionales consideran oportuno utilizar técnicas objetivas y subjetivas. Entre las técnicas objetivas (la participación del profesor no es imprescindible) destacamos la utilización de las siguientes: examen escrito, test, pruebas de ejecución. Y como técnicas subjetivas (en la que la aportación del profesor es imprescindible): entre ellas están la observación, tanto *directa* (registro anecdótico) como *indirecta* (listas de control, escalas de clasificación...), *la verificación* (registro de acontecimientos) y las *escalas de valoración* (descriptivas y cualitativas).

#### 2.7.1-Instrumentos de evaluación.

Se utilizarán a lo largo del desarrollo de la programación serán: el *diario del alumno* (donde se recogen las *actividades* desarrolladas en cada unidad y las *reflexiones personales* que les sugiere cada una de las actividades), *pruebas de contenidos teórico - prácticos*, *observaciones del profesor*, *registro de conductas* en torno a asistencia, comportamiento y participación, *planillas de observación* para la ejecución, entre otros.

### 2.7.2- Criterios de calificación

Se ajustarán a los siguientes porcentajes de referencia, aunque cabe la posibilidad de modificarlos atendiendo a las características de los alumnos, priorizando contenidos procedimentales o actitudinales por dificultades o diferencias culturales, étnicas o lingüísticas:

- 20-40% *contenidos teóricos - prácticos* (pruebas de contenidos teórico - prácticos, cuaderno-diario, trabajos de investigación individuales o por grupos).
- 30-50% *contenidos prácticos* (trabajo en clase, ejecuciones o pruebas prácticas...). **En situación de confinamiento o escenario 3 : se pedirán actividades que puedan realizar y grabar en vídeo para realizar pruebas prácticas o de técnica deportiva.**
- 20-40% *contenidos actitudinales* (colaboración, participación, solidaridad, tolerancia y respeto a los compañeros y a los materiales, disposición favorable al aprendizaje, esfuerzo, indumentaria adecuada, asistencia a clase, puntualidad...). **En situación de confinamiento se valorarán los aspectos más relacionados con cumplimiento de normas , horarios, plazos de entrega...**

**Los porcentajes pueden modificarse, según las distintas situaciones que podamos tener a lo largo del curso escolar, de lo cual quedará constancia en el libro de actas del Departamento y se informará a los alumnos y padres o tutores al comienzo de la unidad didáctica en cuestión.**

Además de la aplicación de estos criterios consideramos que la asistencia a clase debe ser motivo de valoración y establecemos que si un alumno tiene una falta injustificada se le restará de la nota final resultante en el trimestre 0,5 puntos. A la cuarta falta injustificada supondría la pérdida de la evaluación continua además de la no superación del trimestre a poder entender que se ha aprobado la materia el resultado final, una vez aplicados los porcentajes, debe ser 5 o más, siendo imprescindible alcanzar al menos un 4 en cada uno de los aspectos que se valoran. Esto quiere decir que si algún alumno en alguno de los apartados no alcanza el 4 sobre 10 suspenderá el trimestre.

La calificación de la parte conceptual será la media de las calificaciones obtenidas en los exámenes, trabajos presentados o el cuaderno del alumno a lo largo del trimestre, calificados de 1 a 10.

La calificación de la parte procedimental será la media de las calificaciones obtenidas en los test de valoración física, que se medirán de 1 a 10 y de los resultados obtenidos en las demás pruebas.

La calificación de la parte actitudinal se podrá hacer conforme alguno de los



siguientes criterios:

- Partiendo de 10 puntos se restaran las anotaciones negativas que aparezcan en el cuaderno de seguimiento diario en cuanto al comportamiento, el esfuerzo, la atención, el vestuario y la higiene, teniendo en cuenta que cada anotación negativa resta máximo 0,4 puntos.
- Con el fin de motivar a los alumnos, y que en este apartado no solo se den anotaciones negativas, también se podrán hacer anotaciones positivas que sumarán 0,15 puntos. Se anotará positivamente también la participación en actividades deportivas que se organicen en el centro, o las actividades extraescolares organizadas desde el departamento. También se valorará el hecho de realizar pruebas que se organicen en la ciudad de carácter popular.
- De manera excepcional si un alumno no viene con el vestuario adecuado se le restará 0,50 puntos. Igualmente si se producen faltas de consideración o respeto graves, además de las actuaciones disciplinarias recogidas en las normas de convivencia del centro, se podrán restar hasta 2 puntos en este apartado. De igual modo, los alumnos respetarán las indicaciones de los profesores en lo que se refiere al uso adecuado de zapatillas, indicaciones sobre pelo, bisutería u otros elementos que puedan suponer un inconveniente para la práctica de la actividad que se esté realizando en ese momento.
- Tal y como se recoge en el reglamento de régimen interno a las 3 amonestaciones verbales (que siempre suponen -0,4 cada una) se pondrá una amonestación escrita que será presentada en Jefatura de Estudios.

Los alumnos que tengan algún tipo de exención de la práctica tendrán que justificarlo mediante Certificado Médico Oficial en el que se especifique que tipo de actividades no puede realizar y durante cuánto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados y las actividades que sí puede realizar. En el caso de lesión bastará un informe médico. Todos estos alumnos tendrán la adaptación correspondiente y realizará si puede actividades alternativas o correctoras de la lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia con la indumentaria adecuada y de la parte teórica. Estos alumnos podrán si lo estima oportuno el profesor copiar todas las clases prácticas que se realicen según el modelo de ficha del profesor. La presentación de estas fichas para su corrección está a requerimiento del profesor. Además de los exámenes, deberán realizar unos trabajos de investigación relacionados con la materia.

La no presentación a exámenes o de trabajos, fichas u otras actividades por

escrito, así como la no realización de algunos de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor, como alternativa a una lesión o exención justificada por el médico, no se calificará. La falta de una o más calificaciones dará lugar a una evaluación negativa siempre y cuando no se dispongan de otros instrumentos suficientes para poder evaluar al alumno.

*Con el objetivo de mejorar la expresión escrita, se podrá penalizar las faltas ortográficas con 0,1 hasta un máximo de 1 punto, del mismo modo se reforzará positivamente aquellos alumnos que se esfuercen en las presentaciones de los trabajos, exámenes, así como la ausencia de faltas graves de ortografía.*

### 2.7.3- MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

Al hablar de medidas de recuperación estamos haciendo referencia a los mecanismos que seguiremos cuando no se supere la evaluación de un trimestre o se tenga la asignatura pendiente del curso o cursos anteriores, de cara a que el alumno supere los contenidos suspensos.

Cuando un alumno suspenda un trimestre podrá hacerlo por no haber alcanzado un cuatro en uno o varios de los aspectos que evaluamos. También se podrá dar el caso de que suspenda habiendo aprobado los apartados de valoración pero tenga tres o más faltas sin justificar.

En el primer caso la recuperación se tiene que hacer en función del aspecto en el que no haya alcanzado el cuatro, según se explica a continuación:

No alcanzado el 4 en el apartado conceptual: se repetirá el examen, el trabajo o la parte del cuaderno que se ha estimado no alcanza el mínimo.

No alcanza 4 en el apartado procedimental: cuando no se llegue al mínimo establecido en función de la capacidad o destreza a valorar se repetirá la prueba.

No alcanza el 4 en el apartado actitudinal: este apartado se recuperará a lo largo del trimestre siguiente si lo supera en esa evaluación.

En el caso de que se produzca un suspenso por faltas de asistencia se recuperara la evaluación mediante la entrega de un trabajo relacionado con los contenidos que se hayan tratado a lo largo del trimestre, además de haber tenido que demostrar la superación del resto de aspectos que tenemos en cuenta al hacer la evaluación.

En el caso de alumnos que han pasado al curso siguiente con la educación física pendiente del curso o cursos anteriores seguiremos el siguiente criterio. El alumno/a deberá presentar un trabajo que aborde los principales contenidos del curso o cursos pendientes. Para la elaboración de este trabajo el Jefe del Departamento convocará a los alumnos que a mitad del segundo trimestre se encuentren en esta situación y los guiará

para que elaboren el trabajo conforme a los criterios establecidos, además de estimularlos a favor de la superación de los contenidos del actual curso.

### 3.- CRITERIOS MÍNIMOS PARA SUPERAR LA ASIGNATURA.

#### PRIMERO DE E.S.O.

- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
- Relación entre C.F. y salud.
- Conocer los principales huesos y músculos.
- Conocer los conceptos básicos referentes al calentamiento y conceptos cualidades físicas básicas, educación física, relación entre condición física y partes de una sesión de educación física.
- Ejecución de test que valoren un mínimo de mejora de su condición física con respeto a su nivel inicial.
- Demostrar una mejora en sus cualidades motrices respecto a su nivel inicial.
- Ejecución de elementos técnicos básicos de los deportes practicados.
- Conocer la técnica y la táctica básica. Así como el reglamento de los deportes desarrollados.
- Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.

#### SEGUNDO DE E.S.O.

- Autonomía en la puesta en práctica del calentamiento.
- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
- Conocer los principales huesos y músculos y sus funciones.
- Ejecución de test que valoren un mínimo de mejora de su condición física con respeto a su nivel inicial.
- Conocer actitudes, formas de vida, hábitos sociales... más perjudiciales para nuestra salud e incompatibles con la práctica de ejercicio físico regular, así como las positivas para una mejor calidad de vida.
- Demostrar una mejora en sus cualidades motrices respecto a su nivel inicial.
- Ejecución de elementos técnicos básicos de los deportes practicados.

- Conocer la técnica y la táctica básica. Así como el reglamento de los deportes desarrollados.
- Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.
- Senderismo: descripción, tipos de caminos y senderos, material y vestimenta adecuados.

### **TERCERO DE E.S.O.**

- Ser capaz de distinguir los diferentes tipos de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, así como el concepto de las mismas.
- Realizar de forma autónoma un calentamiento de carácter general y específico.
- Conocer los principales huesos y músculos y sus funciones.
- Valoración del propio nivel de cada una de las CC.FF.BB., (sobre todo de la capacidad aeróbica) a través de la ejecución de test de valoración física.
- Mejorar su nivel inicial en las diferentes cualidades físicas.
- Dominar ejercicios de nivel básico relacionados con las habilidades gimnásticas.
- Conocimiento de las reglas de los deportes practicados.
- Conocimiento y ejecución de la técnica de los deportes practicados.
- Conocer las diferentes posibilidades expresivas del cuerpo a través del movimiento.
- Conoce los riesgos que se corre en la naturaleza y se muestra capacitado para prevenir, y en su caso, resolver pequeños accidentes.
- Ser capaces de orientarse mediante un mapa.

### **CUARTO DE E.S.O.**

- Ser capaz de expresar los diferentes sistemas de entrenamiento de cada una de las diferentes cualidades físicas básicas.
- Valoración del propio nivel de cada una de las CC.FF.BB. a través de la ejecución de test.
- Conocer los aspectos prácticos necesarios para realizar una coreografía con seguridad o un baile por parejas de forma coordinada.
- Elaboración y puesta en práctica de un calentamiento específico adaptado a un deporte.
- Conocer los principales huesos y músculos y sus funciones.
- El protocolo básico de actuación ante los accidentes y lesiones más comunes.

- Los riesgos de una mala alimentación y de la vida sedentaria.
- Mejorar la condición física a partir de su nivel inicial.
- Conocimiento del reglamento de los deportes practicados.
- Conocimiento y ejecución de la técnica de los deportes practicados.
- Adaptación de las habilidades básicas a situaciones reales de juego.
- Conocer las técnicas de orientación más utilizadas.
- Saber interpretar el mapa y la brújula.
- Solventar con éxito carreras de orientación con mapa y brújula.

Para los cuatro cursos, **la prueba extraordinaria** que se realizará consta de dos partes:

- Examen teórico.
- Examen práctico.

**Los criterios de calificación** que se seguirán para la prueba extraordinaria serán:

- Examen teórico: 30 - 60%.
- Comportamiento, participación y actitud: 20-40%

Examen práctico: 30-40%. Debido a la dificultad de llevar a cabo tal cantidad de pruebas que valoren lo hecho durante el curso se permitirá de forma voluntaria conservar la nota de la parte práctica obtenida o de mejorarla a través de unas pruebas que evalúen la misma.

## **4.- BACHILLERATO**

### **4.1.- INTRODUCCION.**

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.

La Educación Física en esta etapa debe profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos y alumnas, buscando la mejora de las capacidades físicas y habilidades motrices, y orientándose hacia una función de conocimiento del propio cuerpo así como hacia la consecución de un grado de autonomía importante a la hora de decidir, planificar y llevar a cabo actividades físicas, deportivas y de recreación.

La actual sociedad contribuye, cada vez más, a fomentar actitudes sedentarias frente a otras de excesivo culto al cuerpo, de desarrollo de hábitos poco saludables frente a otros donde la obsesión por lo sano se convierte en algo enfermizo, actitudes, en definitiva, que originan problemas de salud física, mental y social. En este contexto y con la aparición del COVID-19, la importancia de la Educación Física en esta etapa se establece en torno a la mejora de la salud (incluidas la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma y el desarrollo de conocimientos que nos permitan apostar por esta salud individual y colectiva) y al perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En coherencia con este planteamiento, una de las finalidades formativas de la Educación Física en el Bachillerato es la consolidación de la autonomía plena del alumno para satisfacer sus propias necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social, precisamente en orden a la mejora de la calidad de vida y a la activa y saludable utilización del tiempo de ocio. Así, los conocimientos relativos al funcionamiento del cuerpo se construyen y combinan con los relativos a la planificación y realización motriz, de forma que ambos conocimientos, teórico y práctico, deben constituir la esencia de esta materia, partiendo siempre del marcado acento procedimental que la caracteriza.

Las actividades físico-deportivas constituyen actualmente uno de los centros privilegiados de atención al cuerpo, no solo desde el punto de vista pedagógico, sino también psicológico, sociológico, etc., de tal forma que en torno a ellas se generan

múltiples expectativas. Es preciso, por tanto, fomentar la potenciación de la reflexión crítica en torno a los factores socioculturales que influyen y condicionan el desarrollo de las actividades físicas y sobre los efectos que la práctica o ausencia de estas tiene sobre la salud y calidad de vida. Igualmente, en atención al carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia tratará de presentar distintas posibilidades orientadoras en la dirección de futuros estudios, ya en carreras universitarias, ya en ciclos formativos.

#### 4.2.- REFERENCIA CURRICULAR.

DECRETO 127/2015, de 26 de mayo, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura

#### **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.**

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) **Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.**
- b) **Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico.**
- c) Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- d) **Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres,** analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer, e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- e) **Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.**
- f) **Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.** Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) **Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución.**
- h) Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social. Acceder a los conocimientos científicos, matemáticos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades

básicas propias de la modalidad elegida.

- i) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos.
- j) Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor y el respeto al trabajador con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

## **Bloque 1: Acondicionamiento físico y salud II Teoría y práctica de la preparación física y deportiva**

### **CONTENIDOS.**

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 de competencia motriz. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
2. La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico. Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico deportiva de carácter recreativo.
3. Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles. Procedimientos y pruebas de valoración de la condición física.
4. Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
5. 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.
6. Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son tan negativos para la salud. Lesiones más frecuentes en la actividad física: prevención y protocolos de actuación. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.
7. Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida no saludables.
8. La autonomía y la responsabilidad en la mejora y mantenimiento de una condición física saludable



## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incide 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.
3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
4. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
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

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 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.
- 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
- 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
- 2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- 2.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

- 2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- 2.4. **Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.**
- 2.5 .Comprobar el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
- 3.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
- 3.2. **Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.**
- 4.1. **Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.**
- 4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- 4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividad física.

## **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas I**

### **CONTENIDOS.**

1. **Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas. Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas.**
2. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
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.
4. El pensamiento táctico: aplicación eficiente de la técnica, la táctica y la estrategia en las situaciones reales de ámbito competitivo.
5. **Aceptación de las normas del juego, respetándolas y ante poniéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.**
6. Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo

de las actividades y tareas motrices realizadas.

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

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
4. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
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

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
- 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce

colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

3.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

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

#### CONTENIDOS.

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

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

3. Las posibilidades deportivas en los elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire.

4. Deportes de riesgo. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos.
5. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura. Aplicación práctica.
6. La práctica segura de las actividades físico deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.
7. **Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico-deportivas, sobre el propio entorno.**
8. **Influencia de su sobreexplotación en la salud y en la calidad de vida.**

#### CRITERIOS DE EVALUACION.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
2. **Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
5. **Utilizar las 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**

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1.1. **Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.**
- 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.4. **Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.**
- 2.1. **Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando**

los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

2.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

##### **CONTENIDOS.**

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

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

3. Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos.

4. Aplicación de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje. Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización.

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

6. El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización.

7. Necesidades logísticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. **Crear y representar composiciones corporales** colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
2. **Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
4. **Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.**
5. **Utilizar las 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.**

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1.1. **Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.**
- 1.2. **Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.**
- 1.3. **Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo**
- 2.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
- 2.2. **Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.**
- 3.1. **Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.**
- 3.2. **Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.**
- 3.3. **Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.**
- 4.1. **Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-**

deportivas.

4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

5.1. **Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.**

5.2. **Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión**

#### 4.3.-DISTRIBUCION TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS PARA BACHILLERATO.

##### **PRIMER TRIMESTRE**

- **Condición física** (utilización del auto entrenamiento).
- **Tenis** y otros deportes de raqueta
- Natación.

##### **SEGUNDO TRIMESTRE.**

- **Primeros auxilios.**
- **Actividades en el medio natural.**
- **Deportes de Equipo.**
- Escalada.

##### **TERCER TRIMESTRE**

- **Proyecto personal sobre una actividad física o deporte en el que el alumno explica y expone su proyecto.**
- Defensa personal.

#### 4.4.- CONTENIDOS MINIMOS EXIGIBLES.

De forma general podemos enumerarlos en los siguientes puntos:

1. Conseguir que el alumno obtenga al menos una puntuación de suficiente en sus marcas personales en relación con los baremos del test de Aptitud Física (T.A.F.) y con los test físico-deportivos de la segunda y tercera evaluación.
2. **El protocolo básico de actuación ante los accidentes y lesiones más comunes así como en los casos de principales emergencias.**
3. **Mejorar la condición física a partir de su nivel inicial hasta alcanzar los baremos establecidos como mínimos en las pruebas físicas.**
4. **Conocimiento del reglamento de los deportes practicados.**
5. **Conocimiento y ejecución de las principales técnicas de los deportes practicados.**
6. Adaptación de las habilidades básicas a situaciones reales de juego.



7. Tener unas nociones mínimas sobre lo señalado en el apartado de contenidos conceptuales, a través de controles teóricos, tanto escritos como orales.

8. A los alumnos exentos de la parte práctica, por impedimento médico, se le tendrá en cuenta además de todo lo anterior, que pueda realizar la evaluación de trabajos especiales y la corrección de las fichas de clase realizadas , estas últimas estarán en consonancia con el desarrollo de las sesiones prácticas y su presentación está a requerimiento del profesor.

9. Tener un porcentaje satisfactorio en los siguientes apartados:

- Asistencia a clase: faltas y puntualidad.
- Actitud positiva hacia la materia.
- Realización de trabajos escritos.
- Equipación e higiene personal

#### 4.5.- CRITERIOS DE CALIFICACION.

La evaluación del curso será continua y formativa; las dos primeras evaluaciones son de carácter informativo y nos dan constancia del progreso del alumno. La situación sanitaria será la que marcará los porcentajes de la horquilla, dependiendo de la presencialidad o no de las clases prácticas.

Los siguientes porcentajes en relación a la obtención de la nota final en la evaluación se rigen del siguiente modo:

20-30% Pruebas teóricas.

30-60% Pruebas físicas

20-40% Valoración del profesor:

- Asistencia a clase.
- Participación -cooperación.
- Comportamiento-actitud.
- Equipamiento-higiene.
- Otros.

*Con el objetivo de mejorar la expresión escrita, se podrá penalizar las faltas ortográficas con 0,1 hasta un máximo de 1 punto, del mismo modo se reforzará positivamente aquellos alumnos que se esfuercen en las presentaciones de los trabajos, exámenes, así como la ausencia de faltas graves de ortografía. Las presentaciones y trabajos seguirán un patrón común que se dará a conocer a los alumnos a principio de curso.*

#### 4.6.-MEDIDAS DE RECUPERACION.

Al hablar de medidas de recuperación estamos haciendo referencia a los mecanismos que seguiremos cuando no se supere la evaluación de un trimestre o se tenga la asignatura pendiente del curso o cursos anteriores, de cara a que el alumno supere los contenidos suspensos.

Cuando un alumno suspenda un trimestre podrá hacerlo por no haber alcanzado un cuatro en uno o varios de los aspectos que evaluamos. También se podrá dar el caso de que suspenda habiendo aprobado los apartados de valoración pero tenga tres o más faltas sin justificar.

En el primer caso la recuperación se tiene que hacer en función del aspecto en el que no haya alcanzado el cuatro, según se explica a continuación:

- No alcanzado el 4 en el apartado conceptual: se repetirá el examen, el trabajo o la parte del cuaderno que se ha estimado no alcanza el mínimo.
- No alcanza 4 en el apartado procedimental: cuando no se llegue al mínimo establecido en función de la capacidad o destreza a valorar se repetirá la prueba.
- No alcanza el 4 en el apartado actitudinal: este apartado se recuperará a lo largo del trimestre siguiente si lo supera en esa evaluación.

En el caso de que se produzca un suspenso por faltas de asistencia se recuperara la evaluación mediante la entrega de un trabajo relacionado con los contenidos que se hayan tratado a lo largo del trimestre, además de haber tenido que demostrar la superación del resto de aspectos que tenemos en cuenta al hacer la evaluación.

En el caso de alumnos que han pasado a 2º de Bachillerato con la educación física suspensa, dado que a lo largo de este curso no se imparte educación física, se les dará la oportunidad de recuperar la asignatura pendiente mediante la presentación de un trabajo que aborde los principales contenidos de 1º de Bachillerato. Para la elaboración de ese trabajo el Jefe del Departamento convocara a los alumnos que se encuentren en esta situación y los guiara para que elaboren el trabajo conforme a los criterios establecidos.

#### **Prueba extraordinaria (Septiembre)**

Como sabemos, las últimas instrucciones sobre evaluación establecen una prueba extraordinaria en septiembre. En esta orden además se establece que la prueba ha de ser la misma para todos los alumnos de cada nivel.

Teniendo en cuenta eso las características de la prueba extraordinaria podrán ser las siguientes:

- Para la valoración del componente conceptual: (50%)

o Pruebas Objetivas escritas tipo test de respuesta única

o Pruebas de preguntas cortas y o largas

o Pruebas que combinen las dos modalidades anteriores

Para considerar esta prueba superada deberá obtener la puntuación de 5 puntos sobre 10.

Para la evaluación del componente procedimental (práctica): (50%) La orden de 2012 establece que tiene que haber una prueba única para cada uno de los niveles, esto nos plantea un problema en nuestro departamento ya que a lo largo del año los alumnos habrán realizado un gran número de pruebas deportivas específicas de forma que un alumno que no supere la asignatura significará que no ha superado alguna de esas pruebas pero otras si. De esta forma, si estamos obligados a realizar una prueba única, no podremos hacerla específica, en otras palabras, no podremos someterles “sólo” a las pruebas que no superaron ya que evidentemente cada alumno tendrá diferentes pruebas “pendientes” y tendríamos que hacer un gran número de pruebas diferentes. Podríamos estar hablando de hasta diez pruebas físicas diferentes. Esto no sería viable en el contexto en el que se realiza la evaluación extraordinaria de Septiembre en el que tenemos solamente una hora para realizar las pruebas.

La solución que ha adoptado el departamento es diseñar una prueba genérica deportiva en la que se valoren las habilidades básicas de los diferentes deportes practicados así como la condición física, o combinación de varias.

En cuanto al componente actitudinal: se nos plantea un problema: ¿Es justo que un alumno que ha sido valorado negativamente en comportamiento durante todo el curso, en sólo dos sesiones apruebe esta parte?. No sabemos como solucionar este problema y aunque nos parece injusto con respecto a alumnos que se han portado bien durante todo el curso, la solución que damos es la siguiente: en la evaluación extraordinaria no se valorará el componente actitudinal por total imposibilidad.

#### 4.7.- METODOLOGÍA.

Seguiremos las mismas pautas establecidas que para la ESO, si bien nos tenemos que adaptar a la edad que estos alumnos/as adaptando entonces los estilos de enseñanza que se utilizaran en las sesiones prácticas, que serán fundamentalmente ahora la enseñanza mediante la búsqueda, resolución de problemas, enseñanza recíproca y reproducción de modelos, utilizándolos tanto de forma analítica como global.

Además se llevara a cabo una metodología participativa, fomentando las

actitudes de reflexión y análisis de los alumnos y dándoles más responsabilidades en la organización de las sesiones y en definitiva fomentar la autonomía y el trabajo en equipo.

## **5.MATERIAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA DE BACHILLERATO.ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO.**

La materia de Actividad física, deporte y ocio activo en el segundo curso de Bachillerato pretende mejorar la competencia motriz del alumnado para garantizar su adecuado desarrollo personal y social. No solo le va a permitir tener una continuidad en cuanto a la práctica de distintas situaciones motrices, sino que también va a potenciar su participación activa en la sociedad mediante el uso de metodologías que le ayuden a que, de forma autónoma y de manera colectiva, pueda ocupar su tiempo de ocio de forma activa y saludable.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, en su Disposición adicional cuarta sobre la promoción de la actividad física y dieta equilibrada, expone que las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, y que garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos. En virtud de ello, queda sobradamente justificada la inclusión de la materia de Actividad física, deporte y ocio activo en el currículo de segundo curso de Bachillerato, con los ideales de implicación activa del alumnado tanto en el centro escolar como en la sociedad y bajo la supervisión del profesorado de Educación Física que imparta la materia. Por otra parte, la Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura, en su Título IV, Capítulo IV “Aspectos prioritarios en el currículo”, Artículo 83 “La Actividad Física y el Deporte”, recoge los siguientes puntos:

1. “La actividad física y el deporte son elementos básicos en el desarrollo personal y social, fundamento de la educación integral”.
2. “La Administración regional adoptará las medidas necesarias para su promoción en horario lectivo y no lectivo, impulsando programas para la actividad física y deportiva”. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos, elaborada por la Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en diciembre de 2015, el porcentaje de población que realizaba práctica deportiva semanal en la Comunidad Autónoma de Extremadura en el año 2010 era de un 28,8 %, mientras que en el año 2015 fue

de un 41,1 %, apreciándose un considerable aumento de la práctica deportiva habitual. Este dato nos hace entender que es necesario seguir fomentando la práctica de actividad físico-deportiva desde los centros educativos, justificando la importancia de la inclusión de la materia de Actividad física, deporte y ocio activo en el currículo de nuestra Comunidad Autónoma para el segundo curso de Bachillerato.

De este modo, la materia de Actividad física, deporte y ocio activo tendrá como finalidades que el alumnado resuelva, mediante acciones motrices, múltiples situaciones planteadas tanto por él mismo como por el profesorado que imparta la materia, mostrando así la autonomía y la autogestión necesarias para planificar su propia actividad física o la de los demás; que descubra conocimientos propios de una cultura deportiva cada vez más en auge en la sociedad en la que convive; que adopte valores cívicos que le permitan ejercer una ciudadanía democrática, planteando soluciones y ofreciendo recursos que aumenten la calidad y la cantidad de la práctica deportiva, mostrando el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de su vida. En definitiva, la participación activa favorecerá la consolidación de hábitos saludables fundamentales e imprescindibles para esta materia. Se propondrán contenidos que busquen el afianzamiento de hábitos responsables y saludables derivados de la práctica regular de actividad físico-deportiva y que, a su vez, faciliten su implicación en proyectos realistas que fomenten la convivencia y la mejora de la sociedad a la que pertenecen, partiendo de un análisis crítico que favorezca actitudes y valores como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas y la seguridad, y otras como la creatividad, la autonomía, la iniciativa emprendedora y empresarial y la confianza en uno mismo.

La materia de Actividad física, deporte y ocio activo se fundamenta en la competencia motriz, buscando también un refuerzo y consolidación de las competencias adquiridas en etapas anteriores: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, competencias sociales y cívicas, conciencia y expresiones culturales, aprender a aprender, etc. Este aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, dinamismo, autonomía y un marcado carácter integral, siendo fundamental para el desarrollo y el afianzamiento de la personalidad, así como para poder ejercer la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo.

Para el desarrollo y puesta en práctica de la materia Actividad física, deporte y ocio activo se han considerado dos bloques de contenidos:

1.º) “Gestión y Organización de la Actividad Físico-Deportiva”. Pretende dar a conocer y a diferenciar el abanico de salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva como medio esencial para gestionar el uso adecuado del ocio y tiempo libre en lo que a la actividad física y deportiva se refiere. De este modo, esta materia capacitará al alumnado para poder acceder a otras titulaciones deportivas, tanto enseñanzas deportivas de régimen

general como de régimen especial, destacando entre estas últimas las titulaciones de Técnico Deportivo en las distintas modalidades deportivas. Es importante que los alumnos y las alumnas conozcan los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica física y deportiva en sociedad, como puede ser un club deportivo o cualquier otra entidad deportiva. Será fundamental y necesario que adquieran habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad, relacionados con la actividad física y el deporte.

2.º) “Actividades físico-deportivas y expresivas”. Pretende dar continuidad a los contenidos impartidos en etapas anteriores, reforzándolos y ampliándolos desde un enfoque más global, integrando el acondicionamiento físico en las diversas acciones motrices planteadas. Se promoverá la búsqueda de soluciones a distintas situaciones motrices, tanto desde un punto de vista teórico-práctico como de mantenimiento o mejora de la competencia motriz, valorando la participación activa en las actividades planteadas. Teniendo en cuenta la madurez y la capacidad autónoma propia del alumnado de Bachillerato, se propondrán contenidos relacionados con las destrezas pedagógicas básicas, pudiendo estar relacionadas, o no, con los proyectos de aplicación del bloque de contenidos de Gestión y Organización de la Actividad Físico-Deportiva. La capacidad de autogestión y autonomía se reforzará mediante contenidos en los que se tengan que resolver situaciones motrices a través de progresiones metodológicas de enseñanza aprendizaje, así como mediante la planificación y evaluación de su propia práctica. La metodología parte de la propuesta inicial planteada para la materia de Educación Física de Bachillerato, es decir, debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

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

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, desde la materia de Actividad física, deporte y ocio activo proponemos aplicar las más destacadas: a) Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real. b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo. c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo

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

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

e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo. La propuesta metodológica planteada mantendrá y reforzará el sentido lúdico propio de la materia y estará especialmente diseñada teniendo en cuenta las características psicoevolutivas de los alumnos y las alumnas de segundo de Bachillerato, que además de necesitar una liberación de energía, reclaman un ambiente de diversión, de confianza y de actitud positiva, necesarios para la definitiva consolidación de hábitos físicodeportivos saludables.

Además será fundamental la creación de un adecuado clima de convivencia, donde se fomente explícitamente la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, valorando críticamente éstas y otras desigualdades y discriminaciones existentes.

Finalmente, la materia de Actividad física, deporte y ocio activo contribuirá a la promoción y divulgación de la práctica de actividad físico-deportiva desde el sistema educativo.

## **5.1 CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

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

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>E.A.E.</b>
Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte.	Conocer y diferenciar las salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.	Identifica las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud
Organización de eventos deportivos y/o recreativos.	Identificar, relacionar y sintetizar las fases y elementos de la organización de un evento deportivo y/o recreativo	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.
Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno	Diseñar, aplicar, evaluar y difundir un proyecto relacionado con el ámbito de la	Diseña un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte

escolar y/o en la sociedad	actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.	de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.
----------------------------	---	---

	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje	Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje
--	---	---

## Bloque 2. Actividades Físico Deportivas y Expresivas

Situaciones individuales	motrices	Conocer y diferenciar actividades físico deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices	Busca los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físicodeportivas y expresivas
--------------------------	----------	---	--

Situaciones de oposición	motrices	de Diseñar y practicar actividades físicodeportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> </ul>
--------------------------	----------	---	---

Situaciones de cooperación o oposición	motrices con o sin	de Valorar y mostrar comportamientos personales y sociales responsables y de respeto hacia uno mismo, los compañeros y el entorno, así	Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de
--	--------------------	--	--



	<p>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>respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades.</p>
	<p>Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje.</p>
<p>Situaciones motrices artísticas y expresivas</p>		
<p>Valores individuales, sociales y medioambientales.</p>		

## 5.2 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS.

2º BACH. (OPTATIVA)

1º TRIMESTRE

### - PROYECTO Nº1: ¿Y TU RETO DEPORTIVO?

Entrenamiento físico-deportivo.

- **PROYECTO Nº2:** Planificación, organización, gestión en definitiva de pequeños eventos que fomenten la práctica del deporte o el conocimiento del mismo.

**PROYECTO Nº 3.** Elaboración de una película en el cuál se simulen o expliquen los protocolos a seguir en los casos más comunes de emergencias.

2º TRIMESTRE.

### - PROYECTO Nº4: NOS PERDEMOS POR EL CAMPO.

Orientación deportiva. Acondicionamiento físico en el medio natural.

### - PROYECTO Nº5: IMPOSSIBLE IS NOTHING!

Aprendemos a realizar algún deporte que desconozcamos

3º TRIMESTRE

-**PROYECTO Nº 6.** Deporte adaptado

-PROYECTO Nº7. Actividades de Fitness (aerobic, pilates...).

- **PROYECTO N°8: APRENDEMOS A BAILAR.**

- PROYECTO N°9: OLIMPIADAS INTERNAS.

### **5.3 METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS Y PEDAGÓGICAS.**

Por lo que se refiere a los métodos didácticos, en bachillerato, más que nunca, deben ser activos y emancipatorios. El nivel de madurez de los alumnos debe permitirles dejar de ser simples receptores de conocimientos para pasar a ser agentes activos de sus propios aprendizajes, empleando sus capacidades perceptivas, cognitivas y ejecutivas en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados.

A los alumnos de esta etapa hay que otorgarles, progresivamente, mayor capacidad en la toma de decisiones y exigirles, por tanto, una mayor responsabilidad en las mismas, dependiendo, lógicamente, de las características personales, de su madurez y de su grado de conocimiento sobre la asignatura. Tanto el carácter activo como emancipatorio impreso en los métodos didácticos aplicados, favorecerá sin duda el desarrollo integral de los alumnos.

Al igual que en la etapa anterior, habrá que seguir teniendo en cuenta los postulados del aprendizaje significativo y social, facilitando así la construcción de aprendizajes a partir de los conocimientos previos adquiridos y ofreciendo modelos y paradigmas deportivos acordes a los valores de la actividad física y el deporte a promocionar.

A partir de estos momentos, la funcionalidad de los aprendizajes y su aplicabilidad a la vida normal serán esenciales, ya que deberán responder a una pregunta que los alumnos de esta edad se hacen muy frecuentemente, y es para qué le vale aquello que se le propone. Hay que tener en cuenta que sus mentalidades son cortoplacistas, por lo que la respuesta debe ser compatible con un planteamiento que persiga el desarrollo integral de los alumnos a medio y largo plazo. Una buena opción es aprovechar el componente más lúdico de la asignatura para intentar evitar la sensación de frustración provocada por el no cumplimiento de las expectativas de los alumnos con respecto a la materia, causando en la mayoría de los casos, lamentablemente, una ruptura con todo lo que tenga que ver con el ejercicio físico, la actividad física y el deporte y, en consecuencia, con el seguimiento de un hábito de vida relacionado con los mismos.

La opcionalidad de los contenidos, los intereses, motivaciones y preferencias de los alumnos, así como la promoción y participación en actividades extraescolares son aspectos que, de igual forma, deben acompañar a cualquier planteamiento metodológico.

A tenor de lo dicho, la técnica de enseñanza más apropiada podría ser la enseñanza mediante la búsqueda, ya que pone en relación, claramente, la actividad física con la actividad cognitiva, procurando no sólo el desarrollo físico sino también el intelectual; responde a la ya señalada

necesidad de un método emancipatorio; además, permite hacer un seguimiento más individualizado del proceso de aprendizaje. Finalmente, los recursos y herramientas que hoy ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación facilitarán la labor educativa, convirtiéndose, por un lado, en elementos incentivadores para los alumnos hacia su propio aprendizaje, y erigiéndose, por otro, en instrumentos de indudable valor en la aplicación de los métodos pedagógicos.

## **6.ASPECTOS COMUNES E.S.O. Y BACHILLERATO**

### **6.1.- MEDIDAS DE ATENCION A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.**

La Administración educativa adoptará las medidas de atención a la diversidad, organizativa y curricular, incluidas las medidas de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, que les permitan una organización flexible de las enseñanzas. Entre estas medidas se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, el apoyo en grupos ordinarios, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias específicas, los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento y otros programas de tratamiento personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

Por lo tanto a nivel general, atenderemos con medidas como agrupamientos flexibles, apoyos individualizados, planes de refuerzo y ampliación, simplificación de contenidos y formas de evaluarlos, entrevistas y charlas, etc.

La asignatura de EF dispone de muchos recursos para atender a la diversidad. Partiendo de una enseñanza individualizada se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos, atender por separado a un alumno/a o grupos de alumnos/as que en un momento determinado lo precisen o demanden mientras el resto del grupo continua con su trabajo.

Dicho esto y sabiendo que la atención a la diversidad se tiene que desarrollar en el día a día de la práctica docente, planteamos con carácter general las siguientes indicaciones para llevar a cabo posibles adaptaciones no significativas ante alumnado que presente las siguientes características:

**Deficiencia visual:** Con carácter general en el desarrollo de las clases y de manera especial ante los alumnos que presenten alguna dificultad concreta general, como esta o el resto de las que se traten en este apartado, repotenciará la implicación del resto de compañeros en la atención a estos alumnos para garantizar la comprensión de lo explicado y poder ejecutar con la debida ayuda la tarea propuesta. Se adaptaran los objetos con los que trabajemos para facilitar

su percepción (mayor tamaño, con sonido, más lentos, etc.). Además el nivel de exigencia motriz se adecuara a la deficiencia, restando importancia a la velocidad de ejecución y resaltando la seguridad en la ejecución.

□ **Hipoacúsicos:** Al no percibir bien la información oral usaremos otros recursos (información escrita, gestual, etc.) para que estos alumnos puedan seguir el desarrollo de las clases con la mayor normalidad posible. Insistiremos con más frecuencia en comprobar la comprensión de lo tratado o propuesto, procuraremos estar cercanos a ellos y hablarles de frente. El nivel de exigencia en la asimilación de contenidos, sobre todo conceptualmente, se adaptara a su capacidad de comprensión, valorándolos a través de exámenes tipo test o mediante fichas a rellenar. El nivel de destreza motriz en principio no debe verse alterado con lo que la exigencia se acompasara a la de sus compañeros función de su nivel. Ante esta situación como en la anterior, si nos encontramos en clase con algún alumno con estas condiciones podríamos abordar alguna de las sesiones del desarrollo de la unidad que corresponda al deporte colectivo como si se tratase de deporte adaptado a estas discapacidades.

□ **Asmáticos y alérgicos:** En estos casos será imprescindible contar con el informe médico que determine la gravedad de la dolencia y gula de alguna manera la práctica de actividad física. En función de la misma se adaptara la intensidad de esfuerzo y será necesario que lleven a clase los medicamentos adecuados, procurando un desarrollo normal de las actividades. En el caso delos alérgicos al polen promoveremos la utilización de las mascarillas en las épocas de mayor polinización, además de que lleven la medicación adecuada para poder desarrollar con la mayor normalidad posible las clases. Si bien nos encontramos con un número elevado de alérgicos al polen en un grupo, evitaremos trabajar los contenidos al aire libre en periodos críticos.

□ **Cardiopatías:** en estos casos será fundamental conocer el alcance de la enfermedad y las recomendaciones del médico, evitando las actividades fatigantes y controlando la frecuencia cardiaca de actividad. En muchos casos habrá que "frenar" a los alumnos para mantener estas premisas. Si nos encontramos con cardiopatías graves habrá que hacer una adaptación significativa.

□ **Lesiones estructurales de columna vertebral:** cada patología requerirá un tratamiento diferenciado, pero como norma evitaremos los trabajos de sobrecarga de espalda ofreciendo como actividad alternativa ejercicios de rehabilitación para cada afección.

□ **Limitaciones en la movilidad:** por supuesto este tipo de situaciones, bien permanentes o bien temporales, condicionan completamente el desarrollo delas sesiones con lo que se realizaran las adaptaciones pertinentes para cada contenido, procurando la mayor participación posible del alumno en el desarrollo de la clase, asumiendo papeles de control o de dirección de

la actividad, y enfatizando la evaluación de los contenidos conceptuales y actitudinales sobre los procedimentales. De cualquier manera se buscara la participación en aquellos ejercicios que si lo permitan.

□ **Dificultades de aprendizaje:** Se incidirá de manera especial en lo procedimental, adaptando lo conceptual para facilitar su comprensión y evaluación. Se hará un esfuerzo por trabajar con estos alumnos la competencia de la comunicación lingüística desde su nivel de partida. Hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones estos problemas se asocian a problemas de comportamiento y motivación que abordaremos como se plantea en el siguiente punto.

□ **Problemas de comportamiento y motivación:** ante estas situaciones, bastante normales entre nuestros alumnos, hay que dejar en segundo plano los objetivos previstos y destacar el desarrollo de habilidades sociales. Son alumnos que rechazan las normas y que se reivindicán con faltas de disciplina. Por lo general no rechazan la actividad física y el juego pero no aceptan las normas marcadas por el profesor. Por esto sería importante centrarse en trabajar el respeto por las normas y en especial por los demás olvidándose de la adquisición de contenidos o del dominio de destrezas. Lograr un buen ambiente de clase, conseguir que se respeten entre ellos, que asuman las normas como medio de regulación de una convivencia justa y en paz ya es más que un logro. Además no hay que olvidar que todo esto lo trabajaremos a través de actividades físicas y juegos lo más motivadores posibles en aras de conseguir generar gusto por el ejercicio físico, con lo que si lo conseguimos habremos logrado mucho.

□ Dentro del área de EF decir que desaparece la figura del exento debido a la publicación de la Orden de 10 de julio de 1995 (B.O.E. 15 de julio). Aquellos alumnos/as que estén en esta situación deberán presentar certificado médico, al principio del primer trimestre para considerar las adaptaciones oportunas . La figura del exento no existe actualmente en nuestro sistema educativo, no obstante es necesario contemplar las medidas a tomar en el caso de que algún alumno se vea limitado en la parte procedimental de la asignatura .

□ Es obligatoria la presencia de los alumnos “exentos” en las clases de Educación Física, debiendo realizar durante las mismas el trabajo que el profesor les encomiende.

□ Además de desarrollar los mismos contenidos conceptuales y actitudinales que se les exige a sus compañeros, deberán realizar unos trabajos suplementarios que se les mandará durante todo el curso.

□ Se considerarán dos tipos de exenciones de los contenidos procedimentales (en ningún caso de los contenidos conceptuales o actitudinales) de la asignatura:

**“EXENCIÓN TOTAL” DE LA PARTE PROCEDIMENTAL:**

Aquellos alumnos que no puedan realizar durante todo el curso la parte correspondiente a los contenidos procedimentales por enfermedad crónica o lesión irrecuperable, deberán presentar, en el plazo máximo de un mes desde la fecha de comienzo del curso, un certificado médico en el que conste:

- Tipo de lesión o enfermedad que padece.
- Duración de la exención.
- Tratamiento rehabilitador que sigue (si es el caso).
- Tipo de actividad física prohibida o desaconsejada por su médico.
- Situación médica actual..

Aquel alumno que no entregue dicho certificado en el plazo exigido perderá el derecho a la evaluación de la parte procedimental de la materia. Una vez entregado el justificante médico el profesor entregará al alumno una actividad sustitutoria mientras sus compañeros realizan la práctica. El carácter de esta actividad quedará a criterio del profesor, pudiendo ser un registro de las tareas de la clase, actividades de un libro de texto, colaboración con el profesor para registro de datos, etc...

Incluso un alumno con esta situación podría usar la clase de Educación Física para realizar sus ejercicios de rehabilitación integrados en la clase, o bien han aprovechado para realizar su rehabilitación.

**EXENCIÓN TEMPORAL:**

Queda exento de una parte (no la totalidad) de los contenidos procedimentales del área, el alumno que se lesione durante el curso, o padezca algún tipo de lesión o enfermedad que le impida la práctica de alguna actividad físico-deportiva obligatoria. Queda a criterio del profesor la posibilidad de pasarle una prueba de ello al final del curso si se recupera de la lesión.

No obstante el alumno/a tiene la obligación de asistir a clase y coger las fichas teóricas y prácticas así como hacer los trabajos suplementarios que se le encomiende, o bien realizar su rehabilitación. De cualquier modo, el alumno/a deberá presentar el justificante médico inmediatamente después de haber acudido a la consulta médica correspondiente, debiendo constar en dicho justificante la lesión padecida y el tiempo estimado para la baja.

Estos alumnos/as exentos deberán confeccionar, al margen de las fichas diarias de clase, una serie de trabajos.

Aquel alumno que no entregue dicho certificado en el plazo exigido perderá el derecho a la evaluación de la parte procedimental. Una vez entregado el justificante médico el profesor

entregará al alumno una actividad sustitutoria mientras sus compañeros realizan la práctica. Además el alumno deberá realizar una serie de trabajos teóricos sobre los contenidos tratados durante la evaluación. Por último decir en este apartado que en raras ocasiones existe un alumno que no pueda hacer ningún tipo de actividad física.

□ - 6.2 INTERDISCIPLINARIEDAD.

La Educación Física constituye un elemento fundamental dentro del currículo que interactúa con las otras materias para llegar a conseguir la formación integral y completa del alumnado. Cada materia, por si sola, ofrece una visión sesgada de la realidad; sin embargo, juntas aportan suficientes medios, instrumentos, métodos y modelos para interpretar la realidad única y global. En términos generales vamos a tratar de dar ciertos contenidos de nuestra programación coordinándonos con otras materias del currículo, dependerá de las circunstancias de cada profesor de la especialidad en cuanto a temporalización de sus contenidos. A grandes rasgos, durante este año académico en todos los cursos de la ESO podremos trabajar interdisciplinariamente de la forma siguiente:

Como conectaremos con la materia de...

CIENCIAS DE LA NATURALEZA/ BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	
<b>Bloque I</b>	Sistema cardiovascular, respiratorio, muscular y esquelético. Alimentación y nutrición.
<b>Bloque II</b>	Lesiones y tratamiento en el ejercicio físico.
<b>Bloque IV</b>	Impacto del ser humano en el medio natural. Problemas ambientales. Fauna y flora del entorno cercano, respeto y cuidado de éstos.
CIENCIAS SOCIALES, GEOGRAFÍA E HISTORIA	
<b>Bloque I</b>	Supervivencia del hombre primitivo. Importancia de su condición física.
<b>Bloque II</b>	Juegos y deportes tradicionales y populares en Extremadura. Importancia del deporte como fenómeno de masas, violencia y dinero.
<b>Bloque III</b>	Baile popular en Extremadura. El baile como integrador social.
<b>Bloque IV</b>	Interpretación de mapas topográficos, coordenadas. Entorno terrestre.
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
Todos los bloques: estructura, redacción y exposición de trabajos. Comprensión de textos escritos (apuntes, libros, revistas, etc.).	
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	
<b>Bloque II</b>	Construcción de materiales deportivos para la

<b>Bloque III</b>	Fabricación de “trajes” regionales y “trajes” modernos.
<b>MATEMÁTICAS</b>	
<b>Bloque I</b>	Elaboración de gráficas de condición física y test de aptitud física.
<b>MÚSICA</b>	
<b>Bloque III</b>	Selección de la música adecuada. Trabajo del ritmo musical, frases musicales, el acento, intensidades, etc.

### 6.3.- MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS

#### INVENTARIO DE MATERIAL AL INICIO DEL CURSO 2020-21

- Pelotas de tenis: cubo.
- Raquetas de tenis:
- Palas plástico: 6 azules, 9 rojas.
- Palas pádel: 19
- Pelotas hockey: 5.
- Testigos atletismo: 13 grandes y 9 pequeños.
- Frisbee: Muchos.de propaganda que no valen para nada. 5 aceptables amarillos de >Tribord y 2 buenos.
- Indiacas: inservibles..
- Volantes gigantes: inservibles
- Cuerdas pita: 0
- Combas: 13 medianas, 19 cortas, 4 largas
- Peque vóley ; 8 sin estrenar, 13 en regular estado.
- Balones medicinales: 19.
- Aros: 13 hulados, 11 borde canteado y 18 normales.
- Discos de atletismo: 3.
- Bolas de peso atletismo: 4.
- Sticks hockey: 29 muy machacados una buena parte de los mismos..
- Balones rugby: 7
- Balones de fútbol americano: 5 y 8 de espuma.
- Balones fútbol sala: 6 de fútbol sala, 3 del cola cao, 5 de fútbol siete.
- Conos pequeños: 6.
- Conos redondeados chinos: 35 más una caja sin estrenar
- Plataformas de equilibrio:
- Balones de baloncesto: 18
- Balones foam: reventados.



- Balones balonmano:18
- Patines: TALLAS: 33 (1), 38 al 41 (1), 37-41 (5 pares), 41 (2p), 42 (1) 42,5 (1), 43 (3), 44 (3p), 45,5 (2p). En total 19. más uno del 44 para los profesores.
- Juegos de petacas.4 pero solo dos boliches, 3 de profesionales, falta una bola.
- Raquetas de badminton: 22, 5 de madera y 17 bien. !0 para reparar.
- Diábolos: 7
- Brújulas: 10 pequeñas y 6 grandes, faltan 4 dos se rompieron. 6 antiguas.
- Balizas pequeñas: 9.
- Balizas grandes: 3.

#### 7-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Durante el presente curso, se programa desde el Dpto. de Educación Física las siguientes Actividades, no obstante, pudieran surgir alguna más a lo largo del mismo y propuesta al Consejo Escolar para su aprobación.

El Dpto. de Educación Física de igual manera, se reserva el derecho a establecer un protocolo de actuación para participar en ciertas actividades complementarias y extraescolares, atendiendo a criterios sanitarios , el comportamiento e interés académico no solo en nuestras sesiones sino también en todas las materias que curse. Medidas establecidas:

- o -Alumnos que acumulen 3 amonestaciones o más durante un trimestre antes de realizarse la actividad o durante la misma, serán sancionados (sacándolo de la actividad temporalmente o prohibiendo participar en ella).
- o -Alumnos con claro abandono en 2 o más materias se actuará de la misma manera que la anterior.

#### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Todas las actividades extraescolares están sujetas a cambios en el calendario escolar debido a la situación sanitaria , las condiciones climatológicas y a las necesidades del Departamento de EF.

#### **COMPLEMENTARIAS**

Actividad	Objetivos	Alumnos	Profesor/es	Fecha prevista
-----------	-----------	---------	-------------	----------------

<b>Día del Centro</b>	Organizar y participar en distintas actividades deportivas	Todos los alumnos de ESO y Bachillerato	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	Día del Centro
<b>Competiciones deportivas en los recreos</b>	Organizar y participar en distintas actividades deportivas			
<b>Programa de salud " Actividad de Educación para la Salud frente a la obesidad Infantil y juvenil".</b>	Conocer y concienciar sobre la obesidad infantil y juvenil	ESO y 1º Bachillerato	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	1º-2º Trimestre
<b>Charlas</b>	Asistir en charlas relacionadas con la actividad física y el deporte.	Todos los alumnos de ESO y Bachillerato	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	Por determinar
<b>Día del Intercentro Deportivo</b>	*Organizar y participar en distintas actividades deportivas. *Convivir y competir con otros alumnos de la localidad	Todos los alumnos de 4ºESO	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	Abril Mayo
<b>VISITA AL IES PARQUE DE MONFRAGUE</b>	Conocer el ciclo de Actividad Física en el Medio Natural.	4º de ESO y Bachilleratos	Marco Antonio Eduardo Fernando Cald	Por determinar

<b>Actividad</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Alumnos</b>	<b>Profesor/es</b>	<b>Fecha prevista</b>
<b>VISITA CENTROS DEPORTIVOS DE LA CIUDAD.</b>	Conocer la oferta deportiva de la ciudad	Todos	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	Por Determinar
<b>ACTIVIDADES DE ORIENTACION Ciudad de Plasencia y en (Dehesa de</b>	Practicar actividades de orientación en entorno natural	4º de ESO y Bachilleratos	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	Por determinar

Val corchero).				
Visita y utilización de la piscina climatizada de Plasencia	*Realizar actividades acuáticas.	Todos	Marco Antonio Eduardo Fernando Calderón	A lo largo del curso.

### ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Actividad	Objetivos	Alumnos	Profesor/es	Fecha prevista
Ruta de senderismo	<p>*Acercar al alumno a la práctica del Senderismo con una vivencia activa, a la vez que mejora su condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumentar la interrelación social del grupo de alumnos.</li> <li>● Mejorar el Bagaje sobre la cultura y pueblos extremeños.</li> </ul>	Bachillerato	Marco Antonio	Por determinar
Actividad multideportiva en el "Anillo"	<p>*Acercar al alumno a la práctica del ciclo turismo y piragüismo con una vivencia activa, a la vez que mejora su condición física.</p> <p>*Aumentar la interrelación social del grupo de alumnos.</p>	ESO	Eduardo Fernando Calderón Marco Antonio	Por determinar

<p>Semana Blanca "Deportes de Nieve"</p> <p>Actividades del programa PROADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Acercar al alumno a la práctica de los deportes de nieve con una vivencia activa, a la vez que mejora su condición física.</li> <li>•Conocer y analizar los mecanismos y leyes básicas de la naturaleza, valorar las repercusiones que sobre el medio físico tienen las actividades humanas y contribuir activa y comprometidamente a su defensa, conservación y mejora como elemento determinante de la calidad de vida.</li> <li>•Vivir fuera de las condiciones habituales, sin tener a mano las comodidades a las que la vida de hoy día nos tiene acostumbrado.</li> <li>•Aumentar la interrelación social del grupo de alumnos.</li> </ul> <p>Escalada, vela, raids multiaventura, depende del deporte que nos concedan.</p>	<p>3°,4° ESO, 1° Bachillerato y Ciclos Formativos</p> <p>Depende de la actividad concedida</p>	<p>Marco Antonio Eduardo Gil Fernando Calderón</p>	<p>Diciembre</p> <p>2º trimestre.</p>
--	--	--	--	---------------------------------------

## 8.- INTEGRACION DE LAS TIC.

Desde nuestro departamento pretendemos servirnos de las nuevas tecnologías, sin perder la cercanía y el contacto personal con el alumno, como una herramienta más hacia el aprendizaje y consolidación de los contenidos tratados, acceder de forma autónoma y rápida a la información como medio para adquirir nuevos conocimientos y profundizar en los ya adquiridos.

Uso de los recursos tecnológicos en el aula:

## COMUNICACION CON EL ALUMNO, FAMILIAS Y PROFESORES

**Plataforma Rayuela:** utilizaremos este recurso con los alumnos a lo largo de todo el curso

(trabajos pendientes, fechas de exámenes, fechas de pruebas, concertar entrevistas, comunicar resultados o notas puntuales, animar y reforzar, etc.). Pretendemos que se vayan familiarizando con los nuevos recursos tecnológico-educativos e introduzcan un nuevo sistema de comunicación rápida entre profesores y alumnos.

## ADQUIRIR CONTENIDOS DEL AREA

- **Navegador GRULLA** (a través de Ubuntu): búsqueda de información sobre contenidos tratados durante las sesiones en forma de tareas, trabajos del trimestre, interés personal sobre algunos contenidos que pueden presentar de forma voluntaria.
- **Carpeta de actividades:** en este sitio el alumno dispone de un material teórico-práctico de las unidades didácticas desarrolladas, en el cual se le propone realizar con ayuda de recursos impresos (apuntes) como informáticos (internet) una serie de preguntas y actividades relacionadas con la U.D. que se desarrolle en ese momento. Se realizarán en los días que sea imposible llevar a la práctica la sesión planificada (días lluviosos, ceder la instalación al compañero, etc.).
- **Proyección de imágenes:** se podrá impartir contenidos de tipo teórico a través de un cañón conectado a un ordenador, en el que el profesor explicará los contenidos de forma visual y más atractiva para el alumno (CD de Recursos educativos del CPR de Cáceres).
- **DVD y CD** se podrá proyectar algunos documentos visuales en formato DVD de algunos de los contenidos tratados en clase (Presentaciones en Power Point)

## COMPETENCIA DIGITAL

**PAGINAS WEB INTERESANTES** (al alumno se le dará en formato papel otras referencias de los diferentes contenidos del curso para su interés y curiosidad, que tendrán que archivar).

- [www.aula21.net](http://www.aula21.net): muy interesante en el contenido de alimentación y nutrición.
- <http://recursos.cnice.mec.es/edifica>: ofrece muchas actividades interactivas sobre la educación física y el deporte, educación en valores, etc.
- [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/): revista digital de referencia en la búsqueda de contenidos de E.F. y del entrenamiento.

- <http://rinconpaketume.blohsport.com>: multitud de recursos y Webquest de E.F.
- [www.pulevasalud.com/](http://www.pulevasalud.com/): ejercicios para... todo, gráficos interactivos, muy interesante.
- [www.elmundo.es/elmundosalud/index.html](http://www.elmundo.es/elmundosalud/index.html): página muy interesante y actualizada de artículos relacionados con la salud.
- <http://es.geocities.com/bartol73/Tarea>: ¿sabes lo qué comes?, pagina muy recomendable para tratar contenidos de alimentación y hábitos en los jóvenes.

**Plasencia, Octubre del 2020.**

**Jefe del departamento de Educación física.**

**Fdo Marco Antonio Ramos Calle.**

La actual situación sanitaria , nos hace prever un posible confinamiento en fase 3. Si se diese esta situación , los contenidos , criterios de evaluación y estándares de aprendizaje serían los marcados en color rojo en esta programación. lo que habría que revisar e informar a los alumnos sería del porcentaje de los CRITERIOS DE CALIFICACIÓN .

La situación sanitaria será la que marcará los porcentajes de la horquilla, dependiendo de la presencialidad o no de las clases prácticas.

Los siguientes porcentajes en relación a la obtención de la nota final en la evaluación se rigen del siguiente modo:

30% Pruebas teóricas.( Exámenes , trabajos y proyectos )

30% Pruebas de Condición física

30% Pruebas de Técnica deportiva

10% Valoración del profesor: