

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA Y D.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2019-2020

**CONTIENE ANEXO DEBIDO A LAS MODIFICACIONES
DERIVADAS DE LA ALARMA SANITARIA POR EL COVID-19**



PARTE COMÚN:

1. DESCRIPCIÓN DEL DEPARTAMENTO Y REPARTO DE MATERIAS	5
2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	5
3. PROPUESTA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO	7
4. ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO RELACIONADAS CON EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DIGITAL E INFORMACIONAL	7
5. EN SU CASO: PROPUESTAS DE COLABORACIÓN ENTRE DEPARTAMENTOS	8
6. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA	12

ESO:

1. OBJETIVOS	12
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	13
3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES	15
4. CONCRECIONES METODOLÓGICAS	
4.1 INTRODUCCIÓN	19
4.2 CONCRECCIONES	21
5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	
5.1 FINALIDADES Y BLOQUES DE CONTENIDOS	25
5.2 CUADRO CON TODOS LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	
5.2.1. 1º ESO	28
5.2.2. 2º ESO	32
5.2.3. 3º ESO	36
5.2.4. 4º ESO	42
5.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRES	
5.3.1. 1º ESO	48
5.3.2. 2º ESO	49
5.3.3. 3º ESO	50
5.3.4. 4º ESO	51
6. CONTENIDOS MÍNIMOS	
6.1. 1º ESO	52
6.2. 2º ESO	52
6.3. 3º ESO	52
6.4. 4º ESO	53
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	



7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN	53
7.1.1. 1º ESO	54
7.1.2. 2º ESO	55
7.1.3. 3º ESO	57
7.1.4. 4º ESO	60
7.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	64
7.3 RECUPERACIONES, PRUEBAS EXTRAORDINARIAS, MÍNIMOS	
7.3.1. RECUPERACIONES	67
7.3.2. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS	67
7.4 EVALUACIÓN DE PENDIENTES	69
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS	
8.1 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	70
8.2 ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO	71
9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	71
10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	71
11. EN SU CASO: MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA DENTRO DEL PROYECTO BILINGÜE	77

BACHILLERATO

1º BACHILLERATO, EDUCACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS	
1.1. FINALIDADES	78
1.2. OBJETIVOS	78
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	79
3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES	81
4. CONCRECCIONES METODOLÓGICAS	
4.1. INTRODUCCIÓN	85
4.2. CONCRECCIONES	88
5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	
5.1. BLOQUES DE CONTENIDOS	91
5.2. CUADRO CON LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES EVALUABLES	93
5.3. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	100
6. CONTENIDOS MÍNIMOS	101
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN	102
7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	105
7.3. RECUPERACIONES, PRUEBAS EXTRAORDINARIAS, MÍNIMOS	
7.3.1. RECUPERACIONES	106



7.3.2. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS	106
7.4. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	106
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
8.1. LA CALIFICACIÓN	107
8.2. ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO	107
9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	107
10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	108

2º BACHILLERATO, EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

1. OBJETIVOS	
1.1. FINALIDADES	108
1.2. OBJETIVOS	109
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	109
3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES	111
4. CONCRECIONES METODOLÓGICAS	111
5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	
5.1. BLOQUES DE CONTENIDOS	112
5.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	115
6. CONTENIDOS MÍNIMOS	115
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN	116
7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	117
7.3. RECUPERACIONES, PRUEBAS EXTRAORDINARIAS, MÍNIMOS	
7.3.1. RECUPERACIONES	117
7.3.2. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS	117
7.4. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	117
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
8.1. LA CALIFICACIÓN	117
8.2. ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO	117
9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	118
10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	118

ANEXO A LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEBIDO A LAS MODIFICACIONES DERIVADAS DE LA ALARMA SANITARIA POR EL COVID-19

119



PARTE COMÚN:

1. DESCRIPCIÓN DEL DEPARTAMENTO Y REPARTO DE MATERIAS

El Departamento de Educación Física del IES Avempace de Zaragoza lo forma el siguiente profesorado:

Carlos Coro Tapia (Jefe de departamento)
 M^a Carmen Félix Vidal
 Ana Lastres Panzano

Niveles en los que imparten clase: desde 1º ESO a 1º bachillerato la asignatura de Educación Física ; en 2º bachillerato la asignatura de Educación Física y Gestión de la Vida Activa.

1º ESO.....	3 GRUPOS	6 HORAS
2º ESO.....	4 GRUPOS	8 HORAS
3º ESO	5 GRUPOS	10 HORAS.
4º ESO	6 GRUPOS	12 HORAS
1º BACHILLERATO	3 GRUPOS	6 HORAS
2º BACHILLERATO	1 GRUPO	1 HORA

Carlos Coro imparte clase a todos los cursos de 3º ESO y a todos los 1º de bachillerato;
 M.^a Carmen Félix a todos los grupos de 1º y 2º ESO, y a tres grupos bilingües de 4º ESO;
 Ana Lastres da clase a tres grupos de 4º ESO y a uno de 2º Bachillerato.

2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Relación de actividades extraescolares y complementarias planteadas por el departamento para este curso:

ACTIVIDAD LUGAR	NIVEL	GRUPO DE ALUMNOS	MES	DÍA	HORARIO	DOCENTES
Patinaje sobre hielo. Pista Plaza del Pilar	Todos	Todos	Diciembre	12	De 9:00 a 12:00 h. grupos de 100 cada hora	2 por autobús, 4 en cada turno
Nieve: marcha con raquetas, trineos y palas. Pirineo.	1º y 2º ESO	Todos	Enero o febrero	Por determinar	Todo el día	2 por autobús
Nieve: esquí de fondo. Pirineo.	3º y 4º ESO	Todos	Enero o febrero	Por determinar	Todo el día	2 por autobús
Orientación parque J.A. Labordeta	1º ESO	Todos	Marzo	Por determinar	Todo el día	2 por autobús
Orientación en Peñaflor	3º ESO	Todos	Marzo	Por determinar	Todo el día	2 por autobús



Deporte adaptado en silla de ruedas. Instituto	1º ESO	Todos	Abril	Por determinar	Tres horas	Educación Física
Piragüismo. Parque del Agua	2º ESO	Todos	Mayo	Por determinar	Toda la mañana	2 profesores
Esgrima. Instituto	4º ESO	Todos	Por determinar	Por determinar	50' por grupo	Educación Física
Rugby. Instituto	3º ESO	Todos	Por determinar	Por determinar	50' por grupo	Educación Física
Karate	2º ESO	Todos	Por determinar	Por determinar	50' por grupo	Educación Física
Introducción al baile deportivo. Instituto	1º bach.	Todos	Por determinar	Por determinar	2 sesiones de 45' por grupo	Educación Física
Saludo al sol	ESO y Bachill.	Todos	Junio	5	12:00	Todos los que tienen clase
Carrera solidaria	ESO y Bachill.	Todos	Junio	5	De 9:00 a 12:00 h	Todos

También se continuará con las propuestas formuladas desde años atrás, tales como las carreras populares, iniciaciones deportivas y otras que puedan surgir a lo largo del curso. El Departamento de Educación Física y Deportes organizará, como ya es habitual en el centro: **Ligas deportivas y actividades físico-rítmicas en los tiempos de recreo. Bailes.**

Las actividades físicas son un buen recurso para ayudar a la socialización e integración de las alumnas y los alumnos en el centro, especialmente para las personas extranjeras, recién llegadas, que desconocen nuestro idioma; en muchos casos es a través de las actividades físico-deportivas como van haciendo sus primeras amistades que les ayudan a integrarse en el instituto.

Ligas deportivas

- Datchball
- Baloncesto
- Fútbol-sala
- Voleibol

Se pretende, además de aumentar la propuesta de actividades que fomenten hábitos de vida sana, y mantenerse en actividad en los tiempos de recreo:

- a. Potenciar los aspectos formativos de las actividades físicas sobre el individualismo competitivo y favorecer la participación, cooperación, el trabajo en equipo y el respeto a las diferencias, ya sean físicas, culturales, de nivel o de pensamiento.
- b. Favorecer la participación del alumnado con problemas de relación, y con otras limitaciones, en las actividades del centro.

Principales actuaciones: Ligas deportivo-recreativas trimestrales en diferentes deportes. Elaboración de calendarios, arbitrajes, clasificaciones y seguimiento en tablón de anuncios y página web. Motivación a la participación (se sube la nota de Educación Física medio punto independientemente del nivel y de los resultados, se prima el juego limpio, todos los equipos que juegan puntúan: 3 puntos el que gana, 2 el que empatamos y 1 punto el que pierde; sólo quedan sin puntuar si no se presentan al partido sin avisar previamente, deben saludarse antes y después del partido...)



Actividades físico-rítmicas en los tiempos de recreo. Bailes.

Tradicionalmente se ofertan Bailes de Salón y Sevillanas (coincidiendo con las semanas previas a la Feria de Sevilla en Zaragoza) pero está abierto a las propuestas del alumnado. También el alumnado prepara sus propias coreografías.

Independientemente de estas actividades señaladas, contemplamos la posibilidad de concertar alguna visita de alguna persona deportista que pueda ofrecernos una charla sobre su experiencia deportiva,

OTRAS SALIDAS DEL CENTRO

Además de salir del Instituto para la realización de actividades extraescolares y complementarias, podremos salir del centro para realizar, más amenas, determinadas prácticas como resistencia, orientación...

INFLUENCIA DE ESTAS ACTIVIDADES EN LA NOTA: ya se ha explicado que las actividades voluntarias de los recreos suben medio punto cada una. El resto de las actividades que se desarrollan en el instituto son obligatorias para todo el alumnado y se valoran como el resto de contenidos trabajados en las sesiones ordinarias de clase. Cuando salimos fuera del instituto no podemos obligarles porque todas tienen un coste económico. Pero se preparan con todo el grupo previamente, aunque algunos no vayan a asistir, y después de su realización se exponen en clase conclusiones, aspectos más destacados y una valoración. En los exámenes escritos pueden aparecer preguntas sobre lo visto en clase y se valoran como el resto de contenidos.

3. PROPUESTA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Necesitamos formarnos constantemente, especialmente en el uso de las TIC. También necesitaríamos formación y prácticas sobre aspectos de nuestra asignatura, deportes, juegos y actividades novedosas para realizar en clase. Aprovechando las diferentes especialidades de cada profesor del departamento estamos compartiendo, y tenemos previsto continuar haciéndolo, conocimientos y prácticas: bailes de salón, relajación, estiramientos, masaje, estrategias para el trabajo de resistencia...

4. ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO RELACIONADAS CON EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DIGITAL E INFORMACIONAL

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas.

El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (GPS y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También se debe conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos. El uso de webs, blogs, redes sociales, u otros espacios



digitales, en los que participen tanto el profesor como el alumnado pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información para potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud y otras propuestas.

El profesorado del departamento de Educación Física nos planteamos:

1. La elaboración de cuadros-fichas, con tareas de dificultad creciente para cada unidad didáctica (de momento comenzaremos con fichas de habilidades). Permitirá, tras la formación de grupos,
 - Que cada alumna o alumno trabaje según su propio nivel y ritmo de aprendizaje (atención a la diversidad)
 - Ayudas dentro del grupo
 - Integrar a determinadas alumnas o alumnos
 - La coevaluación en el grupo y constatación posterior por la profesora o el profesor (se puede introducir la fecha en la que se consigue superar cada habilidad).
 - Que la unidad didáctica pueda ser completada en sucesivos cursos.
 - Al final de curso, o de ciclo, obtener información de todos los contenidos superados.
 - Ver en todo momento la evolución de la alumna o del alumno
2. La elaboración de fichas personales con perfiles de evolución en aspectos anatómicos y en capacidades físicas. Puede ampliarse a cada nuevo curso.
3. El tratamiento estadístico de datos (en marcas de tests...)
4. Exposiciones de trabajos o aporte de información con soporte informático.
5. Realización de videos o fotografías digitales de las actividades del alumnado para ilustrar las explicaciones sucesivas.
6. Bajar de internet o elaborar videos con actividades dirigidas que permitan el trabajo en gran o pequeño grupo, que liberen al profesorado de la dirección de las mismas para poder utilizar su tiempo en ayudas, refuerzos...

En este curso la prioridad es la elaboración de materiales y documentos para colgar en la página web del departamento <http://www.avempace.com/departamentos/educacion-fisica>.

5. EN SU CASO: PROPUESTAS DE COLABORACIÓN ENTRE DEPARTAMENTOS

Colaboramos, además de con el departamento de actividades extraescolares, con la representante del PIEE en el instituto. A lo largo del curso se preparan diferentes exhibiciones en los tiempos de recreo y otros talleres deportivos en horario lectivo para diferentes grupos de alumnos. Nos coordinamos para la preparación del "Avempace Solidario" que se celebra la última semana lectiva antes de las vacaciones de navidad.



A continuación recogemos las diferentes interrelaciones entre los contenidos de los diferentes departamentos como paso previo para poder coordinar, en lo posible, la presentación de dichos contenidos y tener más claras las posibles colaboraciones futuras.

Hay objetivos y muchos contenidos del área de Educación Física que interrelacionan con los de otras asignaturas. Podemos establecer relaciones con:

1.- Ciencias de la Naturaleza, Biología y Geología

Compartimos la preocupación por el conocimiento del cuerpo humano, por desarrollar hábitos de salud y por disfrutar del medio natural a la vez que fomentamos un compromiso en su conservación y mejora. También coincidimos en buscar actitudes de tolerancia y respeto por las diferencias individuales que tienen su origen en características corporales y psíquicas.

Entre los contenidos de estas áreas que ayudan a entender los de Educación Física tenemos:

- Anatomía y fisiología humana
- Tejidos, órganos, aparatos y sistemas.
- Concepto de salud. Importancia de adquirir hábitos de vida saludables. El ejercicio físico.
- Medida de constantes vitales.
- Higiene y prevención.
- Nutrición y salud. Dietas saludables y equilibradas.
- Coordinación. Receptores sensitivos.
- Aparato locomotor: músculos y huesos.
- Sustancias adictivas.
- Ecología y medio ambiente
- Técnicas que permiten la orientación tanto de día como de noche.
- La Tierra y los seres vivos.
- Aire y salud. Respiración.
- Agua y salud.
- Minerales. Nutrición.
- Importancia de adquirir hábitos saludables. El ejercicio físico.

En el bloque que corresponde a “Materia y energía”:

- La energía mecánica.
- Concepto de fuerza, masa y peso.
- Movimiento y representación gráfica.
- La percepción de la luz y el sonido.
- La energía en los procesos químicos.
- La energía y los seres vivos. Nutrición. Crecimiento. Movimiento. Calor.

En “Física y Química”

- El método científico.
- Unidades de medida.
- Elementos. Reacciones químicas básicas en los seres vivos.



- Medicamentos.
- La Energía. El campo magnético.
- Fuerzas y movimiento: Trayectorias, posición, desplazamiento y espacio recorrido. Velocidad y aceleración.
- Las fuerzas y su equilibrio.
- Trabajo y calor. Potencia. Energía mecánica y cinética. Luz y sonido.
- Reacciones químicas
- Diferencias entre trabajo mecánico y fisiológico.

2.- Ciencias Sociales, Geografía e Historia

Comparte con Educación Física el objetivo de valorar y respetar el patrimonio natural, social y cultural, asumiendo las responsabilidades que supone su conservación y mejora, disfrutándolo en su utilización como un recurso que ayuda al desarrollo personal y colectivo. Entre los procedimientos destacamos la elaboración de planos y croquis, el trazado de itinerarios sobre mapas, indicación de distancias entre puntos y la utilización de las técnicas básicas de orientación en recorridos. Con Educación Física, también coincide en valorar el medio natural para los grupos humanos y su calidad de vida, así como en mostrar una disposición favorable a su conservación y defensa. Además defienden actitudes tolerantes, y solidarias.

3.- Música

Coincide con el área de Educación Física en utilizar y disfrutar del movimiento, concretamente de la danza como medio de expresión creativa y comunicación, valorando su contribución al bienestar personal. Como contenidos relacionados tenemos: El lenguaje de la música, la música en la cultura y la sociedad, el folklore y las relaciones de la música con otras manifestaciones artísticas.

4.- Plástica

Coincide con el área de Educación Física en la búsqueda de la expresión y comunicación, en reconocer el valor de las distintas manifestaciones artísticas expresivas. También en el objetivo de relacionarse con otras personas y participar en actividades de grupo adoptando actitudes de flexibilidad, solidaridad, interés y tolerancia, superando inhibiciones y rechazando cualquier discriminación. Entre los contenidos que se relacionan con el área de Educación Física tenemos.

- Símbolos y signos. Anagramas, logotipos, marcas.
- El espacio y volumen.
- La representación. Intenciones expresivas y descriptivas de la representación.
- Interacciones entre los distintos lenguajes.
- Variables compositivas.
- Decorados.

5.- Matemáticas

Algunos conceptos y procedimientos de esta asignatura son útiles dentro del área de Educación Física.

- La precisión y la estimación de medidas.
- Aplicaciones de conceptos estadísticos y operaciones con números.
- Equivalencias entre distintas unidades de medida.



- Interpretación de gráficas.
- Utilizar el pensamiento lógico en la resolución de problemas.
- Interpretar las dimensiones reales de figuras representadas en mapas o planos, haciendo uso adecuado de las escalas, numéricas o gráficas.

6.- Lengua Castellana y Literatura.

Por su carácter instrumental, ayudará al área de Educación Física fundamentalmente en técnicas de búsqueda y presentación de información. Existe también un vocabulario propio de la actividad física y deportiva.

7.- Lenguas extranjeras.

Ayudará a comprender el significado de determinadas palabras de origen extranjero que son frecuentes en el mundo del deporte y del ejercicio físico.

En 4º ESO hay dos grupos en los que se imparte la asignatura en inglés contando con una coordinación entre todos los profesores que dan las clases en inglés.

8.- Tecnología.

El mundo de la actividad física y el deporte se sirve de la aplicación de los avances de la tecnología en busca de mejores rendimientos, de mayor precisión y control en las ejecuciones así como de materiales más cómodos, eficaces y con menores riesgos. El área de Educación Física, al igual que el resto de las asignaturas, debe admitir la incorporación del uso de las tecnologías de la Información y Comunicación para buscar datos, tratarlos, ampliar aprendizajes así como para presentar los resultados. Las dos asignaturas también comparten su preocupación por el impacto ambiental de la actividad del hombre sobre la naturaleza.

9.- Cultura Clásica

La influencia de la cultura clásica hasta nuestros días se deja ver en sus estudios sobre el cuerpo, su cuidado y la forma de ejercitarlo (físicamente); También en determinadas prácticas físico-deportivas que han evolucionado y que hoy mueven a gran cantidad de masas e intereses no sólo deportivos, como es el caso de las Olimpiadas.

10.- Ética.

En Educación Física podemos adoptar algunos criterios para asegurar el tratamiento de temas que fomentan los valores democráticos:

- Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de tolerancia, deportividad y respeto a la diversidad, a las personas, normas, instalaciones y entorno.
- Propiciar una actitud crítica ante la publicidad del tabaco, alcohol, etc...
- Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y como espectadora.
- Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre ambos sexos, es decir, plantear actividades que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.
- Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.
- Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnos y alumnas en las actividades físico-deportivas, ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de todas las personas, y distribuyendo adecuadamente los recursos.
- En las actividades sugeridas, destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición... cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.
- Reflexionar sobre los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural, y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental



tengan.

- Estimular la valoración de sensaciones positivas que se deriven de realizar actividad física en el medio natural.
- Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que permitan al alumnado adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo su desarrollo integral.
- Proponer una amplia gama de actividades que, posteriormente, las alumnas y los alumnos puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de las actividades físicas.

6. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA

La programación es un documento vivo. Se realiza a lo largo del mes de Septiembre acorde a las exigencias legislativas y, en los apartados que tenemos cierta autonomía, reajustando los aspectos que en la memoria del curso anterior hemos detectado que se pueden mejorar o se deben modificar.

A lo largo del curso, tanto el alumnado como el profesorado, iremos evaluando el proceso de enseñanza-aprendizaje, detectando los aspectos susceptibles de mejora. El departamento realizará esta tarea periódicamente en las reuniones del departamento, y redactará una valoración final que recogeremos en la memoria para plasmar las posibles modificaciones a realizar el curso siguiente. Con el alumnado, haremos una valoración al final de cada evaluación y en determinadas unidades didácticas cuando se dan por terminadas.

ESO, EDUCACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.



Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, creemos que, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

Competencia en comunicación lingüística. Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumnado, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Desde la materia de Educación Física se participa en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos de algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Se contribuye especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología, ya que se trabaja directamente con el cuerpo humano. Es muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en el organismo y cómo se puede cuidar para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, se contribuye a esta competencia cuando se realizan actividades en el medio natural es un medio para conocer el



entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

Competencia digital. Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (GPS y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y vídeo, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También se debe conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos. El uso de webs, blogs, redes sociales, u otros espacios digitales, en los que participen tanto el profesorado como el alumnado pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información para potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud y otras propuestas.

Competencia de aprender a aprender. Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumnado mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

Competencia sociales y cívicas. Las actividades propias de esta materia, son un medio eficaz para que el alumnado aprenda a desenvolverse en un entorno social. Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto. La realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales poseen un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva en su aprendizaje. De hecho, la materia cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumnado de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un



público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

Competencia de conciencia y expresiones culturales Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta ciertas habilidades comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad. Además el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES

Atendiendo a los principios educativos esenciales, y en especial a la adquisición de las competencias clave para lograr una educación integral, debemos tratar un grupo de elementos comunes al resto de las asignaturas.

La educación en valores se incorpora como contenido de carácter transversal en el área y viene reflejada en los siguientes **temas transversales**, que no aparecen como unidades específicas pero están presentes en las unidades didácticas.

Uso de las TIC

Las fomentamos tanto en la presentación de contenidos como en la búsqueda de información, tratamiento y presentación de la misma.

Educación para la igualdad y la pluralidad

Ayuda a desarrollar las *Competencias clave sociales y cívicas*.

En esta etapa en la que se producen grandes transformaciones que afectan a la diferenciación de caracteres sexuales, desde el área de Educación Física contribuimos a que el alumnado sea consciente de los cambios que experimentan y los acepten con naturalidad.

Ayudamos al autoconocimiento, a mejorar su imagen, a que comprendan la importancia de la propia aceptación y de sentirse bien con su propio cuerpo (además de comprometerse en su cuidado y mejora).

El profesorado procurará utilizar un lenguaje no sexista y buscará que el alumnado valore las actividades físicas y deportivas como un medio que pueda contribuir a la coeducación y a la igualdad de oportunidades entre los sexos, entendiendo que en los casos en que se producen distinciones, se hace para compensar desigualdades de partida y no como factor de discriminación.

Promovemos prácticas que tienen como común denominador el trato no discriminatorio entre ambos sexos, es decir, planteamos actividades que están adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.

Intentamos utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.

Educación para la promoción de la salud

Impregna una buena parte de los contenidos del área. Contribuye al desarrollo de las *Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, y aprender a aprender*.

Buscamos el cuidado de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo; estudiamos los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios psicofísicos que de ésta derivan.

No sólo entendemos por salud la ausencia de enfermedad, sino la mejora de la calidad de vida y la prevención. Uno de los objetivos generales de nuestra materia es mejorar la calidad de vida a través de la actividad física y todo lo que la condiciona. En torno a este eje gira gran parte de la asignatura y especialmente el bloque de contenido "Gestión de la vida activa y valores."



Estamos educando para la salud cuando trabajamos contenidos específicos de la asignatura como:

- El acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- El conocimiento de los beneficios del trabajo de resistencia, flexibilidad y fuerza.
- El calentamiento valorado como un medio para prevenir lesiones.
- La relajación por su valor para reducir tensiones y recuperar el equilibrio psico-físico.
- Educación y reeducación postural. La importancia preventiva de la adopción de posturas correctas, tanto en el trabajo diario de clase como en la realización de actividades físicas y en otras acciones habituales.
- Medidas de protección, prevención y actuación ante accidentes durante la actividad física. Primeros auxilios.
- Valoración de la importancia de controlar la agresividad, en situaciones de oposición, para evitar daños físicos.
- El conocimiento y valoración de los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva.
- La valoración de la necesidad de comprometerse en el cuidado del cuerpo, en la mejora de la salud y calidad de vida.
- Los riesgos de determinados hábitos y prácticas como el sedentarismo, tabaco, alcohol y otras drogas; la valoración de las actividades físicas como una alternativa frente a ellas, para ocupar el ocio de forma constructiva.

Educación para la tolerancia, para la paz y la convivencia.

La Educación Física aporta un marco ideal para fomentar actitudes que favorezcan la convivencia, la *competencia social y cívica*.

La cooperación, tolerancia y deportividad, (junto a otros aspectos formativos y lúdicos) serán prioritarias en la realización de actividades físicas frente a la búsqueda desmedida de resultados o de ganar a cualquier precio.

El aprendizaje o perfeccionamiento de los distintos deportes se realizará mediante actividades cooperativas (en las que el alumnado tendrá que coordinar sus acciones) y también competitivas. La competición, el enfrentamiento, se entiende como una necesidad para poder desarrollar el juego pero nunca como una actitud amenazante hacia las personas contrarias; en realidad, los dos equipos deben colaborar respetando a las personas (compañeras, contrarias y jueces), así como las reglas para que el juego o deporte pueda llevarse a cabo.

No sólo en juegos y deportes estamos fomentando la convivencia; también en las actividades de ritmo y expresión se producen fuertes interacciones en las que el alumnado debe coordinar sus acciones con las de las compañeras o los compañeros. El profesorado preparará actividades expresivas dirigidas a fomentar la cohesión del grupo y la aceptación del resto. En las actividades de equipo se resaltarán el valor de la participación individual, independientemente del nivel físico y de destreza, priorizando las acciones de cooperación con las labores del grupo.

Educación ambiental

La asignatura de Educación Física presenta un marco ideal para este tema transversal en el bloque de contenido de "Acciones motrices en el medio natural".

Contribuye a las *Competencias clave sociales y cívicas*.



Se trata de que el alumnado, además de realizar ejercicio físico, sienta que el respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea es responsabilidad de todas las personas. Si queremos seguir utilizándolo para nuestro disfrute deberemos realizar actividades que sean respetuosas con él. Trataremos también de que entiendan como medio ambiente, además de los ejercicios en medios naturales relativamente alejados de la mayoría de nosotros, el entorno más próximo en el que incluimos el ambiente urbano.

El alumnado deberá utilizar las técnicas básicas de adaptación al medio, de las actividades que se lleven a la práctica, mostrándose respetuoso con él.

Se fomentará una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a que está sometido.

La educación ambiental la plantearemos al mismo tiempo que las actividades en la nieve, que las de orientación, bicicleta o resto de actividades extraescolares.

Educación para el ocio y tiempo libre

Contribuye a las *Competencias clave sociales y cívicas* y *Conciencia y expresiones culturales*.

En los momentos actuales en los que se siente una preocupación social por lo que hace la juventud en su tiempo de ocio, la Educación Física puede y debe ayudar a presentar las actividades físicas como una alternativa para ocupar el tiempo libre de una forma constructiva, frente a los riesgos del sedentarismo, tabaco, alcohol y otras drogas.

El profesorado propiciará la reflexión sobre los efectos negativos de dichas prácticas y hábitos; se resaltarán los efectos positivos del ejercicio sobre el organismo y se fomentará el conocimiento de diferentes actividades físicas así como las instalaciones, asociaciones, clubes y otros recursos del entorno próximo donde puedan dirigirse para practicar aquellas actividades que más les interesen y les resulten divertidas.

Reflexionaremos sobre los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural, y la necesidad de llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.

Educación moral y cívica

Contribuye a desarrollar las *Competencias clave sociales y cívicas*, y *Competencia de aprender a aprender*.

En las clases de Educación Física se da una fuerte interacción entre las alumnas y los alumnos por lo que son un campo básico para la educación moral y cívica. El profesorado tratará de que el alumnado se forme como personas autónomas y participativas socialmente, fomentando actitudes de respeto por los demás y de compromiso personal. Cuando surjan conflictos se deberá intentar resolverlos de forma dialogada y democrática.

En Educación Física contribuimos a la educación cívica del alumnado cuando

Valoramos la importancia de comprometerse con el cuidado del propio cuerpo, con la salud individual y colectiva, con el medio ambiente.

Desarrollamos actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, priorizando los aspectos lúdicos y formativos frente a la búsqueda desmedida de resultados.

Valoramos las actividades físicas como una forma constructiva de ocupar el ocio.

Fomentamos la participación activa, independientemente del nivel, y las actitudes de autoexigencia y superación.

Respetamos los diferentes niveles físicos y de habilidad

Aceptamos las normas o reglamentos y las decisiones de los árbitros cuando las



interpretan.

No realizamos discriminaciones en la realización de las diferentes actividades.

Fomentamos la reflexión y crítica de los fenómenos políticos, sociales y económicos asociados a las actividades físicas y deportivas que se sirven de éstas para fines interesados ajenos al propio deporte.

En las actividades que realizamos, tanto dentro del centro como fuera de él, respetamos además de las personas, las instalaciones, materiales y normas de uso y seguridad.

Educación vial

Contribuye a las *Competencias clave sociales y cívicas*.

Relacionado con las actividades físicas, tanto las que se realizan en medios naturales como urbanos, aparece la Educación vial. Cuando desarrollen una actividad en el medio natural o urbano deberán aprender y aplicar, además de las nociones básicas de la actividad, las normas de seguridad y protección tanto del medio como de sí mismas. Por ello, cuando deban moverse como peatones, patinadoras, ciclistas, esquiadoras, etc., deberán conocer y respetar las normas de desplazamiento o circulación para cada una de las actividades, en el marco donde se desarrollen. De esta manera, en el área de Educación Física contribuimos a la educación vial del alumnado.

Educación para el consumo

Contribuye a las *Competencias clave sociales y cívicas*.

En torno al mundo de las actividades físico deportivas han surgido variados intereses políticos, socioculturales y económicos ajenos al propio deporte que tratan de transformarlo en un bien de consumo. Es el caso de la publicidad, del consumismo de determinadas marcas y productos, de la búsqueda desmedida de resultados, o el uso de estimulantes entre otros. Desde el área de Educación Física contribuimos propiciando la reflexión y una actitud crítica ante la publicidad en vestuario, bebidas, materiales e instalaciones.

Educación intercultural

Contribuye a las *Competencias clave de expresiones culturales, conciencia y sociales y cívicas*.

Debido al elevado número de inmigrantes en nuestra comunidad autónoma se impone como tema transversal una educación intercultural. El lenguaje del juego y del deporte es universal, permite unir al alumnado independientemente de la cultura de la que provengan y ayuda a la convivencia frente a los brotes de racismo y xenofobia que puedan surgir.

También se pueden enriquecer las clases incluyendo la práctica de algún juego o deporte tradicional así como danzas o bailes del país de origen, que pueden explicar y dirigir al resto, a la vez que aporten otros conocimientos sobre los aspectos socioculturales asociados a dichas prácticas en sus países de origen.

Educación para el conocimiento de la cultura aragonesa

Contribuye a las *Competencias clave de expresiones culturales, conciencia y sociales y cívicas*. Desde el área de Educación Física podemos contribuir al conocimiento cultural de la Comunidad Autónoma de Aragón, principalmente a través de tres unidades de contenido: "Juegos y deportes populares y tradicionales", "Danzas y bailes" y "Actividades en el medio natural".



Las prácticas físicas servirán para favorecer un trabajo interdisciplinar o multidisciplinar que ayude a ampliar los conocimientos sobre la zona donde se practican así como sobre los aspectos básicos socioculturales ligados a ellas.

Educación para fomentar el espíritu emprendedor

Desde el área de Educación Física ayudamos a que conozcan sus límites y posibilidades, fomentamos la confianza, la autonomía, la iniciativa, el espíritu crítico, el trabajo en equipo y la creatividad a través de diferentes actividades.

4. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

◦ 4.1. INTRODUCCIÓN:

Las ciencias del aprendizaje enriquecen nuestro entendimiento de cómo aprendemos mejor las personas y nos aportan continuamente información sobre numerosos ámbitos entre los que destacan la interconexión entre cerebro, emociones y aprendizaje; las diferencias individuales en capacidades y estilos de aprendizaje y sus implicaciones en las aulas y la necesidad de metodologías activas que sitúen al alumnado como protagonista del proceso y al profesorado más como guía, estimulador y evaluador del mismo.

Todo lo anterior conlleva una revisión continua de lo que se enseña, cómo se enseña y cómo se evalúa el aprendizaje. Las expertas y los expertos en educación, la legislación vigente y los informes nacionales e internacionales refrendan esta necesidad de cambio que también se hace patente para la comunidad educativa.

El proceso de inclusión de las competencias como un elemento esencial del currículo nos sitúa en la clave que pretende que los aprendizajes de nuestro alumnado desarrollen capacidades más globales y plurifuncionales y esto debe influir en nuestro modo de enseñar y en los métodos que utilicemos.

Desde esta perspectiva del alumnado como centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el profesorado debe ir configurando la red que dé respuesta a la práctica educativa, en la que el alumnado se va haciendo más protagonista de su proceso, más autónomo y responsable y capaz también de que sus aprendizajes sean auténticamente significativos, ligados a la vida y favorecedores de posteriores aprendizajes, desarrollando sus talentos y competencias.

El currículo, las experiencias de aprendizaje y el ambiente en general deben enfocarse en fomentar las habilidades de pensamiento y el aprendizaje autónomo a lo largo de la vida, con competencias del siglo XXI relacionadas con el aprender a convivir, aprender a hacer, aprender a aprender y, sobre todo, aprender a ser. Todo ello entrelazado estratégicamente a lo largo de las experiencias de aprendizaje de todas las materias.

Para ello, es preciso señalar que, aun siendo adecuada una gran diversidad de métodos en función de los distintos momentos y características del proceso de enseñanza y aprendizaje, es determinante basarnos en un paradigma educativo que tiene al alumnado como elemento activo en su proceso de construcción del conocimiento, por lo que nuestras metodologías deberán ser eminentemente activas, metodologías que promueven una mayor participación e implicación del alumnado, que generan aprendizajes más profundos, significativos y duraderos y que facilitan la transferencia de los saberes adquiridos a contextos más heterogéneos.

Dada la complejidad de la tarea de concretar los principios y modelos, de forma que se logre un proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad, es necesario realizar un esfuerzo de reflexión sobre la propia práctica que nos lleve a conocer e integrar distintos modelos. Por ello, debe darse el siguiente planteamiento a la hora de seleccionar la metodología más adecuada:

- Adecuación al alumnado: La acción educativa debe adecuarse a la situación real del alumnado, a sus capacidades, a sus intereses y a sus necesidades. No se conoce ningún método que tenga éxito con todos, pero sí hay investigaciones en las que se recogen actuaciones



de éxito que identifican estrategias educativas que contribuyen a prevenir el fracaso escolar y el abandono escolar, a superar las desigualdades, la atención a la diversidad y la inclusión. Y todo lo anterior, teniendo en cuenta la importancia que tiene la motivación y el componente emocional en el proceso de aprendizaje.

- **Adecuación a la finalidad:** La finalidad del proceso didáctico es el desarrollo integral de la persona, abarcado aspectos cognitivos o intelectuales pero también socioafectivos y psicomotores. Habrá que proporcionar distintas opciones de percepción y expresión, estimulando las diferentes inteligencias y talentos, creando condiciones que permitan al alumnado su pleno desarrollo personal, así como su participación efectiva en los procesos sociales, culturales y económicos de transformación.

- **Adecuación al currículo:** Se deben tener en cuenta las exigencias propias del currículo de cada materia junto con las relaciones que las disciplinas mantienen entre sí y las posibilidades de transferencia. Además del análisis interno de la materia se debe reflexionar sobre la aportación al desarrollo de las competencias clave. Las competencias nos reclaman modelos más relacionados con el descubrimiento y la aplicación de lo aprendido, sin negar que estos aprendizajes requieren también un esfuerzo de memorización. Asimismo, es necesario combinar la sistematicidad del método científico con las propuestas abiertas que favorezcan la creatividad. Finalmente, destaca la necesidad de adecuar la evaluación al planteamiento metodológico.

- **Adecuación al contexto:** En la elaboración de una programación didáctica se debe tener en cuenta las condiciones en que se desarrolla el aprendizaje. Para ello, hay que conocer el entorno natural, sociocultural y familiar del alumno y desde este hacer más significativo el aprendizaje. El aprendizaje se concibe como una interacción entre el sujeto y su medio. Es necesario establecer conexiones horizontales entre la familia, la escuela y el contexto en el que se desarrollan los alumnos.

- **Adecuación a las nuevas necesidades sociales:** Los profundos cambios a los que se enfrenta la sociedad actual demandan una continua y reflexiva adecuación de las prácticas docentes a las emergentes demandas de aprendizaje: formación de personas activas, curiosas, emprendedoras e innovadoras, deseosas de participar en la sociedad a la que pertenecen, de trabajar en equipo y de crear valor individual y colectivo.

El papel del profesorado se encuentra en un proceso de transformación profunda e irrefrenable dados los cambios en la sociedad actual.

La metodología debe partir de la perspectiva del profesorado buscando orientar, promover y facilitar el desarrollo competencial en el alumnado. Debe ayudarles a tomar conciencia de lo que saben y de lo que van a aprender, así como el para qué de dicho aprendizaje. Debe enfocarse a la realización de tareas o solución de situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores, favoreciendo que sea constructor de sus aprendizajes. Asimismo, favorecerá el aprendizaje por descubrimiento y la investigación, el uso de la tecnología, la interacción en el aula, enseñando a cooperar y cooperando para aprender, ofreciendo nuevos conocimientos de forma estructurada, secuenciada y progresiva, que permitan realizar un proceso personal de asimilación. Es necesario tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

El profesorado incluirá el feedback y la metacognición como elementos de evaluación continua que ayuden en todo momento al alumnado a reconducir y avanzar en su aprendizaje. Es necesaria una adecuada coordinación entre el profesorado sobre las estrategias metodológicas y didácticas que se utilicen. Los equipos educativos deben plantearse una reflexión común y compartida sobre la eficacia de las diferentes propuestas metodológicas con criterios comunes y consensuados. Esta coordinación y la existencia de estrategias conexionadas permiten abordar con rigor el tratamiento integrado de las competencias y progresar hacia una construcción colaborativa del conocimiento.

A partir de estos referentes, definir la metodología que se va a aplicar en la práctica educativa exige precisar las estrategias y procedimientos que se concretan en acciones para favorecer el desarrollo de las competencias clave y el logro de los objetivos.



Siguiendo una lógica deductiva, corresponde a continuación definir estrategia didáctica como el proceso consciente e intencional de toma de decisiones por parte del profesorado que sirve de guía para organizar los procedimientos y las acciones de cara a que el alumnado logre los objetivos y desarrolle las competencias clave. Toda estrategia es definida por el profesorado en función de su realidad educativa, su formación y su propia concepción sobre la educación y debe partir de la consideración de los principios metodológicos establecidos en la orden 26/05/2016.

La estrategia didáctica se referirá a la planificación, realización y evaluación objetiva y continua del proceso de enseñanza y aprendizaje. Para concretar la estrategia es necesario determinar los procedimientos o métodos didácticos que se van a aplicar. Los métodos suponen secuencias complejas de técnicas y acciones ordenadas, de acuerdo a unos mismos principios y concepción educativa. Son diversas las variables a considerar para su determinación, especialmente su carácter más interdisciplinar o más disciplinar y su nivel de regulación de los pasos y las acciones.

◦ **4.2. CONCRECCIÓN METODOLÓGICA:**

Las tareas competenciales serán el elemento estructurador de la actuación didáctica por su relación con el saber hacer y el saber ser y por ofrecer excelentes condiciones de aprendizaje para alcanzar los objetivos y desarrollar las competencias clave.

Al definir la estrategia didáctica, partiremos de los aprendizajes previos del alumnado y elegiremos la combinación de métodos que se consideren más adecuados en función del objetivo a conseguir y del tipo de contenido o tarea competencial a realizar. De este modo, decidiremos si optamos por métodos más globalizadores como el aprendizaje basado en proyectos o por otros más disciplinares; si vamos a poner en práctica métodos más sociales como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje dialógico, el aprendizaje servicio, el aprendizaje basado en problemas o el estudio de casos, entre otros u otros más individuales como la enseñanza personalizada o el aprendizaje instructivo y cómo y cuándo va a llevarlos a cabo.

El profesorado actuará más como orientador del proceso que como directores absolutos del mismo. Por eso, las técnicas de enseñanza serán activas y participativas, ayudando a que el alumnado avance hacia su autonomía.

Presentaremos los contenidos de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que vean la interrelación de los mismos y comprendan su secuenciación.

La ayuda del profesorado atenderá al momento del proceso de construcción de aprendizajes en que las alumnas y los alumnos se encuentren por lo que surge la necesidad de evaluar las situaciones de partida. Por otro lado, además de tratar esta diversidad de niveles, deberemos tener en cuenta las diferencias de ritmo de aprendizaje, intentando ofrecer una enseñanza que se adapte mejor a cada alumno.

La elección de un método u otro de enseñanza estará condicionado por las características de las actividades y por las finalidades que se pretendan con ellas, así como con el tipo de ayuda que precise cada alumna o alumno.

En sí mismos los métodos no son mejores o peores, sino en relación con su utilización adecuada y oportuna. La enseñanza y aprendizaje por recepción (una de cuyas expresiones puede ser la instrucción directa) no puede suponer una simple construcción de automatismos. Se debe hacer consciente al alumnado y ayudarlo a reflexionar. En este sentido, la enseñanza y aprendizaje receptivo-comprensiva adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor.

Por contra, en las estrategias de decisión para solucionar problemas de tipo táctico resulta más adecuado el método de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento.

Se buscará un tipo de aprendizaje cooperativo en el que las actividades deben implicar la necesidad de unir los objetivos individuales en el proyecto común del grupo, ya que así se establecerán ricas interrelaciones de enseñanza y aprendizaje entre los miembros del mismo.

Aparecerán elementos educativos básicos, las competencias clave, y los temas transversales: educación para la paz, tolerancia y convivencia, educación intercultural, educación



para la salud, educación para el conocimiento y respeto entre los sexos, educación del consumidor, educación ambiental, educación para el conocimiento de lo aragonés. La reflexión sobre estos temas relacionados con la práctica física o deportiva, darán mayor significación a los aprendizajes del alumnado.

El profesorado deberá motivar de forma positiva y no impositiva. Ayudando primero a que las alumnas y los alumnos valoren sus posibilidades de éxito y planificando adecuadamente las progresiones se reforzará la confianza ayudándoles a superar sus límites.

El tipo de agrupación a la que recurra el profesorado estará en función de los objetivos, contenidos, intereses o necesidades del alumnado y los propios recursos didácticos. Las agrupaciones heterogéneas se utilizarán para que las personas de más nivel sirvan de ayuda y estímulo a las demás y como elemento de integración. Es muy adecuada para trabajar deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. Las agrupaciones de niveles homogéneos se utilizarán, eventualmente, en planteamientos de situaciones competitivas más igualadas.

El profesorado deberá atender no sólo a la evaluación del alumnado sino a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje incluida su propia actuación. Por otro lado, procurará implicar a las alumnas y los alumnos en dicho proceso de evaluación (autoevaluación y coevaluación).

Utilizaremos técnicas de enseñanza activas y participativas, dándoles cierta autonomía en la elección y dirección de actividades. Se usarán básicamente los estilos de enseñanza "asignación de tareas", "trabajo en pequeños grupos" y "resolución de problemas".

La Metodología favorecerá aprender por sí misma, trabajar en equipo, relacionar aspectos teóricos con sus aplicaciones prácticas, utilizar métodos de investigación y además deberá adaptarse a las características de cada alumna o alumno.

- **Aprender por sí misma:** La metodología activa nos lleva a proponer tareas en las que el alumnado tenga un cierto grado de autonomía y a poner en su mano las ayudas necesarias para que pueda responsabilizarse, en la medida de lo posible, de su propio aprendizaje. Importa no sólo el resultado, también el proceso. Esto nos lleva a utilizar, además de la "instrucción directa", el método de "búsqueda" para prepararles en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. Habrá que contar con el nivel de desarrollo del alumnado, con sus conocimientos previos y partir de sus intereses y motivaciones.
- **Trabajar en equipo:** En cada Unidad Didáctica, aunque predomine el trabajo individual, podemos buscar actividades de trabajo en equipo, llegando a promover aprendizajes cooperativos. El grupo puede aportar ayuda a sus miembros en las ejecuciones y en las evaluaciones; incluso si alguien domina un contenido puede llegar a suplir/complementar al profesorado. Deberá permitirse, en la medida de lo posible, la autoevaluación y la coevaluación.
- **Relacionar aspectos teóricos con sus aplicaciones prácticas:** se trata de buscar aprendizajes funcionales y significativos relacionados con la vida real y desarrollar actitudes de análisis y reflexión sobre su propio proceso de enseñanza aprendizaje. También interesará ver las interrelaciones con otros contenidos del área de Educación Física y con los de otras asignaturas para integrar aprendizajes. En cada contenido podemos plantear al alumno/a una reflexión del tipo
 - ¿Para qué me puede servir?
 - ¿Para qué puede servir a quien trabaja con estos contenidos?
 - ¿Dónde puedo aprender o perfeccionar estas tareas o contenidos?
- **Utilizar métodos de investigación:** Podemos pedir que busquen información para determinados temas de la unidad didáctica, en trabajos individuales o de grupo, obligatorios o voluntarios.



- Adaptarse a las características del alumnado: Podemos hacerlo según se propone en el apartado 10 donde se recogen medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para las alumnas y los alumnos que las precisen”.

¿Qué métodos de enseñanza/aprendizaje utilizar?

Dependerá fundamentalmente del objetivo que planteemos, de la naturaleza del contenido a enseñar-aprender, de la ayuda que precise cada alumna o alumno y de los medios con que contemos.

- “Instrucción directa”: para reproducir modelos (sobre todo para movimientos técnicos complejos), cuando nos centremos en mecanismos de ejecución-control, en la eficacia motriz.
- “Búsqueda”: Lo utilizamos cuando pretendemos la creatividad, adquirir conductas motrices, adaptativas, la variedad en las respuestas o ejecuciones, cuando nos centramos más en el proceso que en el resultado (aunque éste también nos interese).

No las planteamos como opciones contrapuestas sino complementarias.

¿Qué recursos metodológicos utilizar?

Dependerá del objetivo y, en gran medida, de la naturaleza y complejidad de la tarea a enseñar-aprender. Conociendo la utilidad de cada recurso podremos elegir o combinar los que mejor se adapten a nuestras necesidades en cada momento del proceso. No obstante, utilizaremos aquellos que, en la medida de lo posible, contribuyan a formar personas autónomas y permitan un aprendizaje cooperativo.

- Analíticos: estrategia útil para tareas complejas y de alta organización (aprender parte por parte).
- Globales: muy prácticos para tareas sencillas y de baja organización.

En función de la organización de la clase podemos recurrir a los siguientes estilos de enseñanza:

1. **Mando directo:** cuando nos interese más el resultado final que el proceso. Centrado en mecanismos de ejecución-control, en reproducir modelos.
2. **Asignación de tareas:** permite adaptarse a la diversidad del alumnado, a sus distintos niveles y ritmos de aprendizaje. Cuando se establecen criterios de buena ejecución para cada una, permite la autoevaluación, y según el planteamiento y si trabajamos en grupo, también el trabajo cooperativo, la integración y la coevaluación.
3. **Grupos de nivel:** clase dividida en grupos homogéneos. Útil cuando la diferencia de niveles en un grupo puede impedir el trabajo simultáneo de los miembros. Ejemplo: entrenando resistencia no todos pueden llevar el mismo ritmo ni aguantar el mismo tiempo.



4. **Enseñanza recíproca:** una persona ejecuta y otra observa y corrige; luego cambian. Podemos utilizar este mismo recurso en grupos a los que se asignen tareas y beneficiarnos así de ambos recursos de enseñanza. Incluso en este caso, podrían llegar a responsabilizarse de todo un proceso concreto de aprendizaje, incluida la evaluación.
5. **Microenseñanza:** cuando el grupo es numeroso y se seleccionan unas pocas alumnas o alumnos que serán los que enseñarán cada una a un grupo reducido. Estas alumnas o alumnos “monitores” deberán ser antes instruidos y/o orientados por el profesorado. Otra variante interesante consiste en combinar asignación de tareas en grupos y posteriormente microenseñanza: por ejemplo, se ha podido asignar una tarea diferente a cada grupo reducido para que durante un número determinado de sesiones puedan trabajar, bajo la supervisión del profesorado, en el perfeccionamiento de su propia tarea y preparando la posterior enseñanza al resto del grupo de clase o subgrupos dentro del curso. Deberán prever las posibles ayudas, adaptaciones, recursos, formas de explicar y corregir a las compañeras y los compañeros...
6. **Descubrimiento guiado:** el alumnado debe encontrar la/s solución/es según los indicios que marca el profesorado.
7. **Resolución de problemas:** es el alumnado el que busca soluciones. El profesorado sólo motiva la búsqueda (expone tema y puntos de interés), plantea el reto, el objetivo, da la información inicial imprescindible para encauzar el problema, las condiciones y los límites en los que moverse.

Para las distintas tareas se ofrecerán actividades motivadoras y se intentará que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en unas condiciones adecuadas para que el alumnado adquiera confianza en sí mismo al realizarlas.

Estas experiencias deben ser positivas, para conseguir un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar también la calidad del ejercicio físico corporal inteligente con un aprendizaje significativo.

El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el alumnado deberá asumir diferentes roles y responsabilidades tales como liderazgo, dirección, arbitraje, etc. que permiten el desarrollo de competencias sociales. Las diferentes opciones metodológicas deberán ser seleccionadas de forma variada para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado. Deberán permitir reflexionar, evaluar y autoevaluar, perseverar en el aprendizaje, autorregularse, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

Principios metodológicos con respecto al alumnado:

- El alumnado será tenido en cuenta antes del proceso educativo, en cuanto a su situación evolutiva, de tal manera que la metodología a emplear posibilitará su desarrollo, partiendo del estadio en que se encuentra.
- Se tendrá en cuenta, ante todo, lo que progresa en referencia a sí mismo y no sólo sobre parámetros o metas preestablecidas. Se valorarán las diferencias en el nivel de maduración del alumnado.



- Se tratará de consolidar la responsabilidad del alumnado ante las actividades que se desarrollen en clase. Se fomentará la competición desde el punto de vista educativo, canalizándola de tal forma que no se convierta en un fin en sí misma, sino parte de algunas de las tareas que se diseñen en el curso.

Principios metodológicos con respecto al profesorado:

- Principio de ayuda: el profesorado debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumnado, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
- Principio de interrelación: Los contenidos se presentarán de forma interrelacionada.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades se adaptarán a las características del alumnado.
- Principio de evaluación: la evaluación será continua y personalizada. Se evaluarán los aprendizajes, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesorado.

5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

5.1. FINALIDADES Y BLOQUES DE CONTENIDO

Como punto de partida para orientar los contenidos tendremos presentes las finalidades de la Educación Física en esta etapa enfocadas a que el alumnado:

- a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;
- b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices;
- c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;
- d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

Sobre la organización de la Educación Física. Se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices asociadas a actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas, y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal.

El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque puede desarrollarse tanto con las actividades que el profesorado planteará de los otros cinco bloques o de forma específica o puntual. Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la educación física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. No se debe perder de vista que las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todos y para toda la vida.

Se perseguirá que el alumnado a lo largo de la etapa reciba un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de las diferentes unidades didácticas, aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos de la materia de Educación Física. De este modo el alumnado tendrá al final de su paso por la enseñanza obligatoria, autonomía para



desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo. Los bloques de contenidos son los siguientes:

Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, el acondicionamiento físico, la carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, una persona contra una, cuya finalidad es superar a la adversaria logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre las adversarias (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros las estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre las participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por las demás personas; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Al participar están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo béisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos, etc., forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque



se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, la persona moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchada, percibida, apreciada por otra u otras personas y provocar emociones en las espectadoras. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, la expresión corporal, las danzas, el acrosport, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales a la materia como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud, la actividad física saludable (los efectos fisiológicos, primeros auxilios, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios), el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa, el análisis del fenómeno deportivo y los valores que transmite, el uso de las TIC para mejorar los aprendizajes de la materia y el desarrollo de valores individuales, sociales y medioambientales.

Sobre los itinerarios de enseñanza-aprendizaje. Los primeros cinco bloques de contenido establecidos en este currículo ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones haciéndolas más comprensibles y coherentes. Cada uno de esos bloques agrupa las prácticas consideradas homogéneas por cumplir criterios precisos de acción motriz (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con oponentes, etc.). Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido y para cada uno de los cursos, están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos. Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado. Los contenidos necesitan de una conexión con la realidad cultural y social (por ejemplo, hacer carrera de larga duración para participar en la carrera solidaria del barrio, etc.). El trabajo combinado y equilibrado de los seis bloques, siempre en función de las posibilidades del centro, permitirá ofertar una propuesta formativa variada que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación secundaria y contribuirá a orientar su vida activa.



5.2. CUADRO CON TODOS LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Los estándares de aprendizaje evaluables relativos a los contenidos mínimos aparecerán, en negrita y sobre fondo coloreado

1º ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CONTENIDOS		
<p>1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.</p> <p>1.2- Carreras de velocidad</p> <p>1.3.- Técnica de carrera en velocidad</p> <p>1.4.- Carreras de relevos</p> <p>1.5.- Actividades gimnásticas básicas: (volteos, inversiones, etc.)</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA-CMCT-CCL	Est.EF.1.1.1. Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices.
		Est.EF.1.1.2. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora.
		Est.EF.1.1.3. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
<p>2.1.- Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. (empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar)</p> <p>2.2.- Actividades de cancha dividida de red: palas y raquetas, indiana, tenis de mesa, badminton, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.</p> <p>2.3.- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, juegos de frontón,...</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF.2.1.1. Conoce el reglamento y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de



oposición propuestas.		
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
3.1.- Juegos y deportes alternativos y recreativos		
3.2.- Juegos de estrategia.		
3.3.- Juegos y deportes modificados: Voley, Baloncesto, Balonmano, Fútbol.		
3.4.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento: Voley, Baloncesto, Balonmano, Fútbol.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas
		Est.EF.3.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración-oposición
		Est.EF.3.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CONTENIDOS		
4.1. Actividades en el medio natural : el senderismo		
4.2. Iniciación a la orientación (recorridos por el centro, señales de rastreo)		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas	CAA	Est.EF.4.1.1. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas y muestra respeto por el entorno

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CONTENIDOS		
5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico sombras, match de improvisación, etc.);		
5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, coreografías grupales, etc.);		
5.3.- Danzas y bailes		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.1. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos CCL	CCL-CCEC-CSC-CIEE	Est.EF.5.1.1. Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones
		Est.EF.5.1.2. Adapta su movimiento a diferentes tipos de música y reconoce distintas



		estructuras rítmicas.
		Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS

- 6.1.- Conciencia de los efectos de actividades físicas para el tiempo de ocio.
- 6.2.- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
- 6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:
 - 6.3.1.- Estructura y función;
 - 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- 6.4.- Relación de la actividad física con la salud y bienestar. Hábitos posturales correctos.
- 6.5.- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso.
- 6.6.- Los valores en la actividad física y el deporte (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
- 6.7.- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- 6.8.- Conciencia crítica de conductas surgidas durante la práctica de actividad física generadoras de conflictos.
- 6.9.- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- 6.10.- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas.
- 6.11.- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- 6.12.- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
- 6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.
- 6.14.- Condición física: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad
 - 6.14.1.- Acondicionamiento físico
 - 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia
 - 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- 6.15.- Respiración y relajación
- 6.16.- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico ante un accidente.
 - 6.16.1.- RPC y maniobra de Heimlich.
 - 6.16.2.- Lesiones más frecuentes y prevención
- 6.17.- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
- 6.18.- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje

CONTENIDOS

- 6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:
 - 6.3.1.- Estructura y función;
 - 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- 6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.
- 6.14.- Condición física: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad
 - 6.14.1.- Acondicionamiento físico
 - 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia
 - 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.1.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT	Est.EF.6.1.1.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
Crit.EF.6.2.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo	CIEE-CAA-CMCT	Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		Est.EF.6.2.2. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 15 minutos sin pausas
Crit.EF.6.3.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA	Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		Est.EF.6.3.2. Sabe realizar un calentamiento general.
Crit.EF.6.4. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física: respetando a las personas, materiales entorno e instalaciones; las diferencias de cada persona y colaborando con las demás.	CIEE-CSC	Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectadora.
		Est.EF.6.4.2 Respeta a las personas, el entorno donde se realizan las actividades, las reglas o normas establecidas y se responsabiliza de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
		Est.EF.6.4.3. Participa de forma activa, independientemente del nivel, y colabora en las actividades del grupo.
Crit.EF.6.5.Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.	CSC	Est.EF.6.5.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.



Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.6.6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí misma y/o para las demás y actúa en consecuencia.
Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda de la profesora o profesor Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD	Est.EF.6.7.1.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 de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.

2º ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia. 1.2.- Carreras de velocidad 1.3.- Carreras de obstáculos 1.4.- Carreras de relevos 1.5.- Acciones gimnásticas prioritarias: saltos/volar, , giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, 1.5.1.- Confeccionar encadenamiento.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA-CMCT-CCL	Est.EF.1.1.1. Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices. Est.EF.1.1.2. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora. Est.EF.1.1.3. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
2.1.- Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. (empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar) 2.2.- Actividades de cancha dividida de red: raquetas, indiana, tenis de mesa, juegos predeportivos de cancha dividida, etc. 2.3.- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, juegos de frontón,...		



CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.1.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF. 2.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de colaboración, oposición.
		Est.EF.2.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de oposición.

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
3.1.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento: Baloncesto, Fútbol. Otros deportes de equipo		
3.2.- Juegos tradicionales de cooperación: comba, torres humanas, etc.		
3.3.- Los juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.		
3.4.- Juegos tradicionales y autóctonos de colaboración-oposición.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas
		Est.EF.3.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración-oposición
		Est.EF.3.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CONTENIDOS		
4.1. Actividades en el medio natural: el senderismo, la orientación		
4.2. Profundización en actividades de orientación: uso de la brújula		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES



Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físicodeportivas.	CAA	Est.EF.4.1.1. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas mostrando respeto por el entorno.
--	-----	--

BLOQUE 5 : Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.);

5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salon, coreografías grupales, etc.);

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
-------------------------	--------------------	--------------------------------------

Crit.EF.5.1.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL	Est.EF.5.1.1. Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones Est.EF. 5.1.2. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase
---	-------------------	--

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS

6.1.- Conciencia de los efectos de actividades físicas para el tiempo de ocio.

6.2.- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:

6.3.1.- Estructura y función;

6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

6.4.- Relación de la actividad física con la salud y bienestar. Hábitos posturales correctos.

6.5.- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso.

6.6.- Los valores en la actividad física y el deporte (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)

6.7.- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

6.8.- Conciencia crítica de conductas surgidas durante la práctica de actividad física generadoras de conflictos.

6.9.- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

6.10.- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas.

6.11.- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

6.12.- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.

6.14.- Condición física: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad

6.14.1.- Acondicionamiento físico

6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia

6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

6.15.- Respiración y relajación



<p>6.16.- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico ante un accidente. 6.16.1.- RPC y maniobra de Heimlich. 6.16.2.- Lesiones más frecuentes y prevención 6.17.- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores. 6.18.- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.1. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT	Est.EF.6.1.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
Crit.EF.6.2. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia una misma.	CIEE-CAA-CMCT	Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. Est.EF.6.2.2. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 15 minutos sin pausas
Crit.EF.6.3. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA	Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. Est.EF.6.3.2. Sabe realizar un calentamiento
Crit.EF.6.4. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con las demás.	CIEE-CSC	Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectadora o espectador. Est.EF.6.4.2 Respeto a las personas, el entorno donde se



		<p>realizan las actividades, las reglas o normas establecidas y se responsabiliza de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.</p> <p>Est.EF.6.4.3. Participa de forma activa, independientemente del nivel, y colabora en las actividades del grupo.</p>
Crit.EF.6.5. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	CSC	Est.EF.6.5. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.6.6. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí misma y/o para las demás y actúa en consecuencia.
Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda de la profesora o profesor Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos	CD	Est.EF.6.7. 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 de los contenidos, temas o proyectos impartidos durante el curso.

3º ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales



1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia. 1.2.- Salto de altura 1.3.- Salto de longitud 1.4.- Multisaltos 1.5.- Saltos con combas 1.6.- Actividades gimnásticas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecida
		Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado
		Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		Est.EF.1.1.4. 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

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
2. 1.- Actividades de cancha dividida de red: bádminton, raquetas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.1.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF. 2.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.1.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.



BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
3.1.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento: Voleibol, Baloncesto, Rugby. Otros deportes de equipo.		
3.2.- Juegos y deportes alternativos y recreativos		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CCL-CIEE	Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas
		Est.EF.3.1.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas
		Est.EF.3.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.3.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CONTENIDOS		
4.1 Actividades en el medio natural: orientación (uso de la brújula en recorridos complejos.)		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	CAA	Est.EF.4.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

BLOQUE 5 : Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
5.1.- Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.);		
5.2.- Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades	CCEC-CSC-CCIE	Est.EF.5.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa,



artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		combinando espacio, tiempo e intensidad.
		Est.EF.5.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase
		Est.EF.5.1.4. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		Est.EF.5.1.5. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS

- 6.1.- Conciencia de los efectos de actividades físicas para el tiempo de ocio.
- 6.2.- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
- 6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:
 - 6.3.1.- Estructura y función;
 - 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- 6.4.- Relación de la actividad física con la salud y bienestar. Hábitos posturales correctos.
- 6.5.- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso.
- 6.6.- Los valores en la actividad física y el deporte (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
- 6.7.- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- 6.8.- Conciencia crítica de conductas surgidas durante la práctica de actividad física generadoras de conflictos.
- 6.9.- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- 6.10.- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas.
- 6.11.- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- 6.12.- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
- 6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.
- 6.14.- Condición física: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad
 - 6.14.1.- Acondicionamiento físico
 - 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia
 - 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- 6.15.- Respiración y relajación
- 6.16.- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico ante un accidente.
 - 6.16.1.- RPC y maniobra de Heimlich.
 - 6.16.2.- Lesiones más frecuentes y prevención
- 6.17.- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e



integradores.

6.18.- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Crit.EF.6.1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.1.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>
		<p>Est.EF.6.1.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>
		<p>Est.EF.6.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p>
		<p>Est.EF.6.1.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.1.6. Identifica las</p>



		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.
Crit.EF.6.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT	Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		Est.EF.6.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		Est.EF.6.2.3. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 20 minutos sin pausas
		Est.EF.6.2.4. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		Est.EF.6.2.5. 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
Crit.EF.6.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		Est.EF.6.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma
		Est.EF.6.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Crit.EF.6.4. Reconocer las posibilidades de las actividades físicodeportivas 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, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC	Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectadora.
		Est.EF.6.4.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de las demás personas y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos
		Est.EF.6.4.3. Respeta a las demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.



<p>Crit.EF.6.5.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.5.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>Est.EF.6.5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>
		<p>Est.EF.6.5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>Crit.EF.6.6.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>CAA-CMCT-CCL-CSC</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí misma y/o para las demás personas y actúa en consecuencia.</p>
		<p>Est.EF.6.6.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p>
		<p>Est.EF.6.6.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>Crit.EF.6.7.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, de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.</p>	<p>CD-CCL</p>	<p>Est.EF.6.7.1. 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 de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.</p>
		<p>Est.EF.6.7.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

4º ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera,



herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.

1.2.-Lanzamientos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecida
		Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado
		Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		Est.EF.1.1.4. 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

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

2. 1.- Actividades de cancha dividida de red: Tenis, Badminton

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF.2.1.1. Conoce los reglamentos y adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.1.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

3.1.- Actividades de circo: acrobacias o malabares en grupo

3.2.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento: Balonmano, Fútbol, Voleibol, Rugby.

3.3.- Deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.),

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-	CAA-CMCT-CCL-CIEE	Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la



oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.		práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas
		Est.EF.3.1.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas
		Est.EF.3.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		st.EF.3.1.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

CONTENIDOS

4.1. BTT: Uso, mantenimiento y manejo ,de la misma y educación vial

4.2. Las acampadas: organización de las mismas, aspectos a tener en cuenta: permisos, climatología, protocolo de accidentes,....

4.3. Actividades en la nieve: esquí de fondo o raquetas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.2.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.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.2.1. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		Est.EF.4.2.2. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada persona y los factores presentes en el entorno.

BLOQUE 5 : Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

5.1.- Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);

5.2.- Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo,



seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.		seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
		Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS

- 6.1.- Conciencia de los efectos de actividades físicas para el tiempo de ocio.
- 6.2.- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
- 6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:
 - 6.3.1.- Estructura y función;
 - 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- 6.4.- Relación de la actividad física con la salud y bienestar. Hábitos posturales correctos.
- 6.5.- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso.
- 6.6.- Los valores en la actividad física y el deporte (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
- 6.7.- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- 6.8.- Conciencia crítica de conductas surgidas durante la práctica de actividad física generadoras de conflictos.
- 6.9.- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- 6.10.- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas.
- 6.11.- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- 6.12.- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
- 6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.
- 6.14.- Condición física: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad
 - 6.14.1.- Acondicionamiento físico
 - 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia
 - 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- 6.15.- Respiración y relajación
- 6.16.- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico ante un accidente.
 - 6.16.1.- RPC y maniobra de Heimlich.
 - 6.16.2.- Lesiones más frecuentes y prevención
- 6.17.- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
- 6.18.- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

COMPETENCIAS CLAVE

ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES



<p>Crit.EF.6.1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>CAA-CCEC</p>	<p>Est.EF.6.1.1. 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.</p> <p>Est.EF.6.1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>Est.EF.6.1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>Est.EF.6.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>Crit.EF.6.2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>CMCT-CCEC-CAA</p>	<p>Est.EF.6.2.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>Est.EF.6.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>Est.EF.6.2.3. 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.</p> <p>Est.EF.6.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>Crit.EF.6.3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>Est.EF.6.3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la</p>



		<p>dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>Est.EF.6.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>Crit.EF.6.4.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>CMCT-CD-CAA-CSC</p>	<p>Est.EF.6.4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>Est.EF.6.4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>Est.EF.6.4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>Crit.EF.6.5.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>Est.EF.6.5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>Est.EF.6.5.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectadores o espectador.</p>
<p>Crit.EF.6.6.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>CMCT-CSC</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>Est.EF.6.6.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>Est.EF.6.6.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>Crit.EF.6.7.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.7.1. Verifica las condiciones de práctica segura</p>



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.		usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. Est.EF.6.7.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física
		Est.EF.6.7.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.8.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC	Est.EF.6.8.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
		Est.EF.6.8.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.
Crit.EF.6.9.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 adecuados.	CD-CAA-CCL	Est.EF.6.9.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
		Est.EF.6.9.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones
		Est.EF.6.9.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

5.3. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Las coincidencias de grupos y las condiciones meteorológicas pueden hacer adelantar o retrasar en el tiempo el desarrollo de los contenidos.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRES

El cuadro presenta una distribución aproximada: actividades como relajación, expresión corporal y rítmicas pueden utilizarse en momentos de lluvia o condiciones meteorológicas adversas ya que sólo cabemos un curso en el gimnasio y hay periodos con coincidencias.

	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
--	---------------	---------------	---------------



<p>1º E.S.O.</p>	<p>1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.</p> <p>3.1.- Juegos y deportes alternativos y recreativos, 3.2.- Juegos de estrategia. 3.3.- Juegos y deportes modificados: - Voleibol - Baloncesto - Balonmano - Fútbol</p> <p>6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: 6.3.1.- Estructura y función; 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática. 6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma. 6.14.- Condición física: Resistencia 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</p>	<p>1.2.- Carreras de velocidad 1.3.- Técnica de carrera en velocidad 1.4.- Carreras de relevos 1.5.- Actividades gimnásticas: volteos, inversiones, etc</p> <p>2.2- Actividades de cancha dividida de red: palas raquetas</p> <p>6.16.- Condición física: Fuerza y velocidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la fuerza y la velocidad</p>	<p>3.1.1.- Beisbol 3.1.2.- Floorball 3.4.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de las modalidades de colaboración-oposición</p> <p>4.1. Actividades en el medio natural : el senderismo 4.2. Iniciación a la orientación (recorridos por el centro, señales de rastreo)</p> <p>5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico sombras, match de improvisación, etc.); 5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, coreografías grupales, etc.); 5.3. Danzas y bailes 6.14.- Condición física: Flexibilidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la flexibilidad</p>
-------------------------	--	--	---



<p>2º E.S.O.</p>	<p>1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.</p> <p>3.1.- Juegos y deportes modificados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baloncesto - Fútbol - Otros: Balonmano... <p>6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física:</p> <p>6.3.1.- Estructura y función;</p> <p>6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.</p> <p>6.13.- Calentamiento y vuelta a la calma.</p> <p>6.14.- Condición física: Resistencia</p> <p>6.14.1.- Acondicionamiento físico</p> <p>6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia</p> <p>6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</p>	<p>1.2.- Carreras de velocidad</p> <p>1.3.- Carreras de obstáculos</p> <p>1.4.- Carreras de relevos</p> <p>1.5.- Acciones gimnásticas básicas: saltos/volar, giros, inversiones, equilibrios</p> <p>1.5.1.- Confeccionar un encadenamiento.</p> <p>2.1.- Actividades de lucha con distancia casi nula: (empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar)</p> <p>2.2.- Actividades de lucha con distancia de guardia esgrima, kendo, karate, taekwondo... (tocar, golpear, esquivar)</p> <p>3.2.- Los Juegos tradicionales</p> <p>3.3.- Los juegos cooperativos</p> <p>3.4.- Algunos juegos tradicionales y autóctonos de la zona</p> <p>4.1. Actividades en el medio natural: el senderismo</p> <p>4.2. Profundización en actividades de orientación: uso de la brújula</p> <p>6.14.- Condición física: Fuerza y velocidad</p> <p>6.14.1.- Acondicionamiento físico</p> <p>6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la fuerza y la velocidad</p>	<p>2.3.- Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa</p> <p>2.4.- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, juegos de frontón,...</p> <p>3.1.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento las modalidades de colaboración-oposición</p> <p>5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico sombras, match de improvisación, etc.);</p> <p>5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, coreografías grupales, etc.)</p> <p>6.14.- Condición física: Flexibilidad</p> <p>6.14.1.- Acondicionamiento físico</p> <p>6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la flexibilidad</p>
<p>3º E.S.O.</p>	<p>1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.</p> <p>3.1.- Juegos y deportes</p>	<p>1.2.- Salto de altura</p> <p>1.3.- Salto de longitud</p> <p>1.4.- Multisaltos</p> <p>1.5.- Saltos con combas</p> <p>1.6.- Actividades gimnásticas</p> <p>2.1.- Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca,</p>	<p>3.2.- Juegos y deportes alternativos y recreativos,</p> <p>3.1.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento las modalidades de colaboración-oposición</p> <p>4.1. Actividades en el</p>



	<p>- Voleibol - Otros: Rugby...</p> <p>6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: 6.3.1.- Estructura y función; 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática. 6.13.- Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma. 6.14.- Condición física: Resistencia 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</p>	<p>tenis de mesa</p> <p>6.14.- Condición física: Fuerza y velocidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la fuerza y la velocidad</p>	<p>medio natural: orientación (uso de la brújula en recorridos complejos.)</p> <p>5.1.- Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); 5.2.- Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.)</p> <p>6.14.- Condición física: Flexibilidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la flexibilidad</p>
--	---	---	---



<p>4º E.S.O.</p>	<p>1.1.- Carrera de larga duración: ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia.</p> <p>3.2.- Juegos y deportes - Baloncesto - Fútbol</p> <p>6.3.- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: 6.3.1.- Estructura y función; 6.3.2.- Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática. 6.13.- Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma. 6.16.- Condición física: Resistencia 6.16.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia 6.14.3.- Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</p>	<p>1.2.- Lanzamientos</p> <p>2. 1.- Actividades de cancha dividida de red: Tenis, Badminton</p> <p>3.2.- Juegos y deportes - Voleibol - Balonmano</p> <p>4.3. Actividades en la nieve: esquí de fondo o raquetas.</p> <p>6.16.- Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; 6.16.1.- Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) 6.16.1.- Maniobra de Heimlich; 6.16.2.- Prevención y Lesiones más frecuentes 6.14.- Condición física: Fuerza y velocidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la fuerza y la velocidad</p>	<p>3.1.- Actividades de circo (acrobacias o malabares en grupo), 3.3.- Deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), 3.2.- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento las modalidades de colaboración-oposición</p> <p>4.1. BTT: Uso, mantenimiento y manejo ,de la misma y educación vial 4.2. Las acampadas: organización de las mismas, aspectos a tener en cuenta: permisos, climatología, protocolo de accidentes,....</p> <p>5.1.- Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); 5.2.- Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</p> <p>6.17.- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado y Juegos integradores 6.15.- Relajación: juegos, técnicas de respiración, yoga 6.14.- Condición física: Flexibilidad 6.14.1.- Acondicionamiento físico 6.14.2.- Métodos y sistemas de desarrollo de la flexibilidad</p>
-------------------------	--	---	---



6. CONTENIDOS MÍNIMOS

6.1. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 1º E.S.O.

1. La actividad física y la salud. Relaciones mutuas. (Est.EF.6.2.1)
2. El calentamiento: definición, objetivos y fases. (Est.EF.6.3.2)
3. Resistencia: Beneficios para la salud, definición y formas de entrenamiento. (Est.EF.6.2.1)
4. Trabajo de resistencia de quince minutos sin pausas. (Est.EF.6.2.2)
5. Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
6. Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.3., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
7. Ejecución correcta de los pasos básicos de las danzas o bailes practicados durante el curso. (Est.EF.5.1.3)
8. Normas elementales de respeto a la naturaleza en las actividades realizadas. (Est.EF.4.1.1)
9. Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso. (Est.EF.1.1.1)

6.2. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.

1. El calentamiento: objetivos, fases y ejercicios. (Est.EF.6.3.2)
2. Las cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad. Beneficios para la salud, definiciones, formas de entrenamiento. Ejercicios aplicados. (Est.EF.6.2.1)
3. Trabajo de resistencia de quince minutos sin pausas. (Est.EF.6.2.2)
4. Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.1., Est.EF.1.1.3., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
5. Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.3., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
6. Ejecución correcta de los pasos básicos de los bailes practicados durante el curso. (Est.EF.5.1.3)
7. Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso.(Est.EF.1.1.1)

6.3. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 3º E.S.O.

1. El calentamiento. Características. Pautas para su elaboración. (Est.EF.6.3.2)
2. La Resistencia: Definición. Diferencias entre Aeróbica y Anaeróbica. Carrera Continua.



(Est.EF.6.2.1)

3. Ser capaz de llevar a la práctica un sistema de resistencia aeróbica de veinte minutos de duración sin pausas. (Est.EF.6.2.1 y Est.EF.6.2.3.)
4. Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.1., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
5. Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.1., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
6. Ejecución correcta de los pasos básicos de los bailes practicados durante el curso. (Est.EF.5.1.3)
7. Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso. (Est.EF.1.1.1)

6.4. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 4º E.S.O.

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. (Est.EF.6.1.1 y Est.EF.6.3.3.)
2. Las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Beneficios para la salud, definiciones, tipos y sistemas de entrenamiento (Est.EF.6.2.1 y Est.EF.6.2.3.)
3. Ejercicios de elasticidad y de fuerza para los principales grupos musculares. (Est.EF.6.1.1)
4. Ser capaz de llevar a la práctica un sistema de resistencia aeróbica de veinte minutos de duración sin pausas. (Est.EF.6.1.1 y Est.EF.6.2.2.)
5. Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1.)
6. Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso. (Est.EF.1.1.1., Est.EF.2.1.1 y Est.EF.3.1.1)
7. Ejecución correcta de los pasos básicos de los bailes practicados durante el curso. (Est.EF.5.1.3)

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

En el apartado 5.2. hemos presentado un cuadro sinóptico con todos los contenidos, los criterios de evaluación y sus estándares de aprendizaje evaluables para cada nivel de la ESO.



7.1.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES EVALUABLES 1º E.S.O.

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.

Est.EF.1.1.1. Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices.

Est.EF.1.1.2. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora.

Est.EF.1.1.3. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.

Est.EF.2.1.1. Conoce el reglamento y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.

Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas.

Est.EF.3.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración-oposición.

Est.EF.3.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición.

Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.

Est.EF.4.1.1. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas y muestra respeto por el entorno.

Crit.EF.5.1. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Est.EF.5.1.1. Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones.

Est.EF.5.1.2. Adapta su movimiento a diferentes tipos de música y reconoce distintas estructuras rítmicas.

Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase.

Crit.EF.6.1. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.

Est.EF.6.1.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Crit.EF.6.2. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia una misma o a sí mismo.

Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.



Est.EF.6.2.2. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 15 minutos sin pausas.

Crit.EF.6.3. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.

Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

Est.EF.6.3.2. Sabe realizar un calentamiento general.

Crit.EF.6.4. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física: respetando a las personas, materiales, entorno e instalaciones; las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.

Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

Est.EF.6.4.2. Respeta a las personas, el entorno donde se realizan las actividades, las reglas o normas establecidas y se responsabiliza de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

Est.EF.6.4.3. Participa de forma activa, independientemente del nivel, y colabora en las actividades del grupo.

Crit.EF.6.5 Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.

Est.EF.6.5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.

Est.EF.6.6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.

Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda del docente información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.

Est.EF.6.7.1. 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 de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.

7.1.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES EVALUABLES 2º E.S.O.

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.

Est.EF.1.1.1. Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices.

Est.EF.1.1.2. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora.



Est.EF.1.1.3. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.

Est.EF. 2.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas

Est.EF.2.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de colaboración, oposición.

Est.EF.2.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de oposición.

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.

Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas.

Est.EF.3.1.2. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración-oposición

Est.EF.3.1.3. Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición.

Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físicodeportivas.

Est.EF.4.1.1. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas mostrando respeto por el entorno.

Crit.EF.5.1. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Est.EF.5.1.1. Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones.

Est.EF. 5.1.2. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase.

Crit.EF.6.1. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.

Est.EF.6.1.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Crit.EF.6.2. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

Est.EF.6.2.2. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 15 minutos sin pausas.

Crit.EF.6.3. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.

Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.



Est.EF.6.3.2. Sabe realizar un calentamiento.

Crit.EF.6.4. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física: respetando a las personas, materiales, entorno e instalaciones; las diferencias de cada persona y colaborando con las demás.

Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de persona espectadora.

Est.EF.6.4.2. Respeta a las personas, el entorno donde se realizan las actividades, las reglas o normas establecidas y se responsabiliza de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

Est.EF.6.4.3. Participa de forma activa, independientemente del nivel, y colabora en las actividades del grupo.

Crit.EF.6.5. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.

Est.EF.6.5. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.

Est.EF.6.6. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí misma y/o para las demás personas y actúa en consecuencia.

Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda de la profesora o profesor Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.

Est.EF.6.7. 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 de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.

7.1.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 3º E.S.O.

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

Est.EF.1.1.4. 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.



Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF. 2.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.

Est.EF.2.1.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.

Est.EF.2.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.2.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas

Est.EF.3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.

Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Est.EF.4.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Crit.EF.5.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Est.EF.5.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

Est.EF.5.1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado

Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase

Est.EF.5.1.4. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

Est.EF.5.1.5. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

Crit.EF.6.1. 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.

Est.EF.6.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

Est.EF.6.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

Est.EF.6.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

Est.EF.6.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Est.EF.6.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Est.EF.6.1.6. 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.

Crit.EF.6.2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Est.EF.6.2.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

Est.EF.6.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

Est.EF.6.2.3. Es capaz de realizar un trabajo de resistencia de 20 minutos sin pausas

Est.EF.6.2.4. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

Est.EF.6.2.5. 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.

Crit.EF.6.3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

Est.EF.6.3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

Est.EF.6.3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma

Est.EF.6.3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Crit.EF.6.4. Reconocer las posibilidades de las actividades físicodeportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.

Est.EF.6.4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.



Est.EF.6.4.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de las demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos

Est.EF.6.4.3. Respeta a las demás personas dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Crit.EF.6.5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Est.EF.6.5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

Est.EF.6.5.3. 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.

Crit.EF.6.6. 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.

Est.EF.6.6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí misma y/o para las demás personas y actúa en consecuencia.

Est.EF.6.6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

Est.EF.6.6.3. 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.

Crit.EF.6.7. 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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

Est.EF.6.7.1. 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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

Est.EF.6.7.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

7.1.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 4º E.S.O.

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones



reales o adaptadas.

Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecida

Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado

Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

Est.EF.1.1.4. 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

Crit.EF.2.1. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF. 2.1.1. Conoce los reglamentos y adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas

Est.EF.2.1.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.

Est.EF.2.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.2.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF.3.1.1. Conoce los reglamentos y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas

Est.EF.3.1.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas

Est.EF.3.1.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.3.1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.

Est.EF.4.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Crit.EF.4.2. 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.

Est.EF.4.2.1. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

Est.EF.4.2.2. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.



Crit.EF.5.1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Est.EF.5.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

Est.EF.5.1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

Est.EF.5.1.3. Ejecuta correctamente los pasos elementales de las danzas y bailes practicados en clase

Crit.EF.6.1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Est.EF.6.1.1. 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.

Est.EF.6.1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

Est.EF.6.1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

Est.EF.6.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Crit.EF.6.2. 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.

Est.EF.6.2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Est.EF.6.2.3. 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.

Est.EF.6.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Crit.EF.6.3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Est.EF.6.3.1. 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.

Est.EF.6.3.2. 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.

Est.EF.6.3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Crit.EF.6.4. 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 personas implicadas.

Est.EF.6.4.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

Est.EF.6.4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Est.EF.6.4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Crit.EF.6.5. 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.

Est.EF.6.5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Est.EF.6.5.2. 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.

Est.EF.6.5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectadora o espectador.

Crit.EF.6.6. 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.

Est.EF.6.6.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

Est.EF.6.6.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

Est.EF.6.6.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Crit.EF.6.7. 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 las personas participantes.

Est.EF.6.7.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Est.EF.6.7.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

Est.EF.6.7.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Crit.EF.6.8. Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.

Est.EF.6.8.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.



Est.EF.6.8.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.

Crit.EF.6.9. 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.

Est.EF.6.9.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Est.EF.6.9.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

Est.EF.6.9.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación debe ser un elemento de retroalimentación del proceso educativo que permita comprobar sistemáticamente y de forma continua en qué medida se logran los objetivos propuestos y obtener información que posibilite mejorar la eficacia del sistema enseñanza-aprendizaje que se está llevando a la práctica.

Son susceptibles de evaluación el alumno/a, el profesor/a y los proyectos curriculares en su totalidad, incluida la propia evaluación.

Evaluación de la alumna o del alumno:

La evaluación inicial, al comienzo de una fase de aprendizaje nos da el estado del alumnado respecto a la tarea que se inicia. Permitirá programar actividades adaptadas a los niveles encontrados y en evaluaciones posteriores podrá verse la magnitud de la mejora conseguida.

La evaluación sumativa o final tiene un carácter terminal e informa sobre los objetivos alcanzados y los no logrados, sobre el grado de aprendizaje conseguido. No conviene confundirla con la evaluación final de curso o de trimestre donde aquella se traduce en una calificación de la totalidad de los aprendizajes o unidades didácticas trabajadas en dicho periodo.

La evaluación continua se debe llevar a cabo en la práctica diaria de clase. Destaca por su valor formativo e integrador. Informa al alumnado de sus éxitos con lo que refuerza el aprendizaje y les motiva a avanzar, les aporta datos concretos del proceso y de los aspectos que pueden mejorar en cada momento; permitirá obtener información sobre las ayudas, los refuerzos o las ampliaciones que necesiten; les ayudará a analizar y a reflexionar sobre su práctica y evolución, a detectar posibles fallos en su proceso de aprendizaje, a investigar las causas y a buscar las ayudas y motivación necesarias para reorientar dicho proceso. Se trata de obtener datos que orienten la labor de aprendizaje del alumnado.

Podemos darles responsabilidades en su proceso de evaluación. Es importante que sepan desde el comienzo de cualquier Unidad Didáctica cómo van a ser evaluadas y la manera de reflejarlo en la evaluación trimestral o de final de curso. Les permitirá ver sus progresos a medida que avanza la unidad de contenido y les orientará el trabajo cuando el profesorado asigne tareas con cierto grado de autonomía. En este caso conviene que aparezca un número considerable de tareas fáciles de conseguir y graduadas en dificultad para que el alumnado vea que progresa y se motive a avanzar. Se puede permitir que con los criterios de evaluación, concretados por el profesorado o conjuntamente con el alumnado, se evalúen a sí mismas o entre ellas con la ayuda



y supervisión del profesorado.

La evaluación del alumnado puede servirse de la:

- **Evaluación que hace el profesorado.**
- **Autoevaluación:** El alumnado puede evaluarse a sí mismo. Le hace más responsable de su proceso de aprendizaje, le permite reflexionar sobre su trabajo y su evolución. Conviene que el profesorado o conjuntamente preparen una serie de puntos sobre los que limitar y facilitar la propia evaluación.
- **Coevaluación:** Las alumnas y alumnos pueden evaluarse entre ellos. El alumnado podrá contrastar la información aportada por otras compañeras con la suya propia y con la del profesorado. En el caso de asignación de tareas con trabajo en pequeños grupos, éstos pueden ofrecer al alumnado conocimiento de resultados y evaluación constante, es decir, se sitúa en la línea del aprendizaje cooperativo. Otra ventaja de este tipo de trabajo es que libera al profesor y nos permite dedicar más tiempo a los que presentan mayores dificultades en el aprendizaje.

Evaluación de la profesora o del profesor:

La evaluación también debe ser útil al profesorado en su trabajo de enseñanza. El profesorado debe encontrar indicadores para obtener información sobre su forma concreta de enseñar, analizar si la metodología, la organización y los recursos que utiliza son los más adecuados para ayudar a que la diversidad de las alumnas y los alumnos alcancen los objetivos propuestos. Después deberá buscar posibles alternativas más rentables.

La evaluación de la labor del profesorado puede tener en cuenta las valoraciones realizadas por el alumnado, por otras profesoras o profesores del departamento y las propias según el recuerdo que tenga de su actuación. Es conveniente contar con medios audiovisuales que faciliten la observación sistemática y planificada, así como el registro de datos.

Evaluación del proyecto curricular:

Conviene revisarlo en su totalidad. Se deben evaluar, entre otros aspectos, el diseño de las unidades didácticas, la adecuación de los objetivos didácticos, contenidos, metodología y hasta la propia evaluación.

La toma de datos para evaluar:

Podemos recurrir a distintas pruebas e instrumentos. Conociendo las características de cada uno, el profesorado podrá elegir o combinar los que mejor se adapten a sus necesidades en cada momento.

1. Pruebas cognitivas: Para valorar el grado de adquisición de contenidos conceptuales.

- **Prácticas:** Son las que deben predominar en Educación Física. Por ejemplo, se puede comprobar que una alumna o alumno sabe cómo realizar un calentamiento específico mediante una prueba oral o escrita; pero una buena forma de constatarlo es ver si aplica adecuadamente los conocimientos en la realización concreta, real y práctica de un calentamiento específico, adaptado a una actividad física determinada.
- **Orales y escritas:** Pueden servirnos para complementar las pruebas prácticas. Se buscarán preguntas de respuesta breve para comprobar los conocimientos y reducir lo mínimo posible las prácticas físicas. Los exámenes



escritos solemos colgarlos en la página web varias semanas antes de su realización en clase.

2. Pruebas psicomotoras o tests: Para valorar la condición física y la habilidad o rendimiento motriz. Estas pruebas permiten comparar los resultados con otras personas o consigo misma. En este último caso, si hemos realizado el mismo test antes de llevar a la práctica un determinado plan de trabajo podremos comprobar la magnitud de la pretendida mejora y el alumnado podrá ver su evolución.

➤ **de aptitud física:** Se puede valorar la Condición física del alumnado. Por ejemplo, *Test de Cooper* o *T.P.Course Navette* para resistencia; también existen tests para valorar, por ejemplo, la condición biológica y la antropométrica.

➤ **de rendimiento:** Permite medir el resultado o la eficacia de un aprendizaje determinado. Nos son muy útiles para habilidades y destrezas.

➤ **Pruebas de habilidad:** Valoramos normalmente la precisión y/o velocidad de la ejecución.

○ **Escalas de valoración:** Basadas en la observación sistemática. Se suele descomponer el movimiento a realizar en fases, se establecen criterios técnicos de buena ejecución para cada una y se realiza una valoración acorde con este análisis.

○ **Valoración de la misma ejecución deportiva:** Se valora a partir del rendimiento demostrado (como número de goles o tiempo de una carrera) y de la utilización de listas de verificación para observar determinados gestos técnicos u otros aspectos durante la práctica real.

LA OBSERVACIÓN:

Le dedicamos un apartado completo por ser un instrumento de gran valor. Nos sirve para completar los resultados obtenidos por otros instrumentos objetivos de medición. Presenta la ventaja de que permite recoger información de factores que no pueden ser medidos y además puede efectuarse durante todo el proceso, ayudando así a la evaluación continua. La observación debe planificarse de forma sistemática en función de un objetivo determinado, y registrarse para que la información obtenida pueda ser analizada en diferentes momentos por diferentes personas.

Podremos utilizar la observación directa o servirnos de instrumentos de grabación de video. Estas grabaciones nos son útiles especialmente en el bloque de contenido 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

1. Observación de verificación

➤ **Lista de comprobación o registro de hechos:** útil sobre todo para habilidades deportivas. Se anota cada vez que se da el comportamiento previamente definido. También la utilizaremos para cuestiones actitudinales como si traen el material correcto de deporte o se cambian la camiseta al terminar la clase.

➤ **Escalas de observación:** útil cuando nos interesa diferenciar grados de perfeccionamiento (por ejemplo: “nada”, “poco”, “mucho” o “sí”, “no”, “a veces”).

➤ **Muestreo de tiempos:** Se fija un lapso de tiempo relativamente corto y la persona observadora verifica al final de cada periodo si está presente o no el comportamiento. Permite diferenciar las distintas frecuencias con que se dan determinadas conductas a lo largo de toda una práctica motriz.



- **Intervalo de tiempos:** Parecido al anterior pero no se verifica cada vez que finalizan los cortos segmentos de tiempo sino que es suficiente con que aparezca la conducta una sola vez durante el periodo total de observación.
- **Cronometrajes:** Se cronometra la duración de cada comportamiento. Ejemplo: tiempos de posesión de balón.
- **Registro anecdótico:** Se anota todo lo que va sucediendo, incluidas las conductas ajenas a la tarea motriz. También servirá para evaluarnos a nosotros mismos, el profesorado, ya que el grado de implicación del alumnado en las tareas nos dará una información valiosa acerca del diseño de nuestras tareas.

2. Observación de apreciación: Útil para juzgar la calidad del rendimiento. Se emplean escalas de calificación que pueden ser ordinales (insuficiente, suficiente, bien, notable, sobresaliente) o numéricas (0,1,2,3,4...). Conviene explicar, describir, delimitar o ejemplificar niveles de perfección para cada grado de la escala.

Se puede confeccionar una lista de elementos para la observación que comprenda una progresión, secuencia de aprendizaje o asignación de tareas y unos criterios técnicos de correcta ejecución para cada una. Este listado puede utilizarse para la evaluación del alumnado por el profesorado, y/o por la propia alumna o alumno (autoevaluación), y/o por otras compañeras o compañeros (coevaluación). Pone de relieve los puntos susceptibles de mejora, además de lo que se domina. También puede utilizarse como instrumento que facilita tanto el aprendizaje por sí mismo como el cooperativo, cuando se utiliza como asignación de tareas en un grupo reducido. Permite adaptarse a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje y favorece un trabajo más autónomo, dejando más tiempo al profesorado para dedicarlo al alumnado que más lo necesite.

7.3. RECUPERACIONES, PRUEBAS EXTRAORDINARIAS Y MÍNIMOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

7.3.1. RECUPERACIONES

Los objetivos no superados en una evaluación pueden superarse en la(s) siguiente(s). Cuando la alumna o el alumno crea que los domina, lo comunicará a la profesora o al profesor y juntos acordarán el momento de la comprobación.

Las dos últimas semanas lectivas del calendario escolar se dedicarán a orientar al alumnado que deba presentarse a la prueba de septiembre. Hasta este momento se podrá recuperar cualquier parte pendiente de la asignatura.

Para el alumnado que abandona manifiestamente la asignatura, con faltas de asistencia sin justificar, cuando se niegan a realizar las prácticas o a trabajar en clase sin justificación adecuada, o cuando no presentan los trabajos, tendrán derecho, como marca la ley, a una prueba extraordinaria en la que deberán demostrar que superan los contenidos mínimos.

7.3.2. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS, CONTENIDOS MÍNIMOS PARA SUPERAR LA ASIGNATURA

Constarán de una parte teórica y otra práctica. La nota final será la media de las dos, siendo condición necesaria para superar la asignatura tener, al menos, un cinco en cada una. El examen teórico lo formarán preguntas de los exámenes ya realizados durante el curso y estarán colgadas en la página web. Para la preparación de las pruebas de septiembre se entregará en junio, junto con el boletín de notas, un informe individualizado a cada alumna y alumno con las orientaciones necesarias para que prepare las pruebas y pueda superar la asignatura



Para 1º de la ESO

Se deberá venir provisto de bolígrafo para la realización de la parte teórica y con la vestimenta deportiva adecuada para la realización de la parte práctica.

- La actividad física y la salud. Relaciones mutuas.
- El calentamiento: definición, objetivos y fases.
- Resistencia: Beneficios para la salud, definición y formas de entrenamiento.
- Trabajo de resistencia de quince minutos sin pausas.
- Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso.
- Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso.
- Ejecución correcta de los pasos de las danzas practicadas durante el curso.
- Normas elementales de respeto a la naturaleza en las actividades realizadas.
- Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso.

Para 2º de la ESO

Se deberá venir provisto de bolígrafo para la realización de la parte teórica y con la vestimenta deportiva adecuada para la realización de la parte práctica.

- El calentamiento: objetivos, fases y ejercicios.
- Las cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad. Beneficios para la salud, definiciones, formas de entrenamiento. Ejercicios aplicados.
- Trabajo de resistencia de quince minutos sin pausas.
- Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso.
- Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso.
- Ejecución correcta de los pasos de los bailes practicados durante el curso.
- Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso.

Para 3º de la ESO

Se deberá venir provisto de bolígrafo para la realización de la parte teórica y con la vestimenta deportiva adecuada para la realización de la parte práctica.

- El calentamiento. Características. Pautas para su elaboración.



- La Resistencia: Definición. Diferencias entre Aeróbica y Anaeróbica. Carrera Continua.
- Ser capaz de llevar a la práctica un sistema de resistencia aeróbica de veinte minutos de duración sin pausas.
- Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso.
- Realización correcta de los principales gestos técnicos básicos de los deportes practicados en el curso.
- Ejecución correcta de los pasos de los bailes practicados durante el curso.
- Realización correcta de los ejercicios básicos de coordinación, equilibrio y agilidad trabajados durante el curso.

Para 4º de la ESO

Se deberá venir provisto de bolígrafo para la realización de la parte teórica y con la vestimenta deportiva adecuada para la realización de la parte práctica.

- El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.
- Las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Beneficios para la salud, definiciones, tipos y sistemas de entrenamiento
- Ejercicios de elasticidad y de fuerza para los principales grupos musculares.
- Ser capaz de llevar a la práctica un sistema de resistencia aeróbica de veinte minutos de duración sin pausas.
- Conceptos básicos del reglamento, la técnica y la táctica de los deportes practicados en el curso.
- Ejecución correcta de los principales gestos técnicos del Balonmano, Fútbol sala, Baloncesto, Badminton y Voleibol.
- Realizar al menos tres pasos de cada uno de los bailes de salón practicados durante el curso. Chachachá, Rumba-bolero, Merengue, Salsa y Rock and roll, al ritmo de la música.

7.4. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

En el caso del alumnado que cursa la asignatura de Educación Física y la tienen insuficiente en algún curso anterior se les considerará recuperada si en el curso actual asisten a clase con regularidad y muestran actitud de trabajo y respeto a las personas, materiales e instalaciones. Como la junta de evaluación es en mayo, se tendrá en cuenta el curso actual hasta el último día del mes de abril. Así, si tienen aprobadas las dos primeras evaluaciones del curso actual se considerará recuperada la asignatura pendiente de cualquier curso anterior. La naturaleza de los bloques de contenido (acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación y de colaboración-oposición, acciones motrices en el medio natural, acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas y gestión de la



vida activa y valores), que se repiten en todos los cursos, nos permite dar por recuperado un curso cuando se va superando uno superior. En el caso de que una alumna o alumno tampoco supere las dos primeras evaluaciones del curso actual tendrá derecho a las pruebas extraordinarias de mínimos que se recogen en el apartado: “Pruebas extraordinarias. Contenidos mínimos para superar la asignatura”.

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

8.1. LA CALIFICACIÓN

La cuantificación numérica de la evaluación del alumnado abarcará, en lo posible, los siguientes tipos de contenidos en la siguiente proporción:

- **PRÁCTICOS:** El 80% de la nota (70% para grupos bilingües de 4º ESO) corresponderá al rendimiento motor y a contenidos de tipo procedimental y actitudinal. Es decir, sobre diez puntos, en este apartado se pueden conseguir como máximo ocho puntos (siete para grupos bilingües).

Estos contenidos vienen expresados en los estándares de evaluación con verbos como *ejecuta, aplica, pone en práctica, comunica, crea...*

También se incluyen contenidos prácticos con un marcado carácter actitudinal que en los estándares de evaluación vienen expresados con verbos como *participa, muestra tolerancia, respeta...* Éstos vienen incluidos en el bloque 6. *Gestión de la vida activa y valores.*

- **TEÓRICOS:** El 20% restante (30% para los grupos bilingües de 4º ESO): dos puntos (tres para los bilingües), se destinará a los contenidos teóricos.

Estos contenidos vienen expresados en los estándares de evaluación con verbos como *aplica, describe, argumenta, justifica, relaciona.*

Se evaluará de forma continua, lo cual no impide que contenidos diferentes se evalúen por separado, y por tanto deban ser recuperados también por separado.

Para aprobar la evaluación se exigirá haber superado el 50% de cada uno de los dos apartados anteriores.

Para aprobar el curso se deberá haber superado cada una de las evaluaciones o aprobar un examen de contenidos mínimos. Para la puntuación de la evaluación final se sumará la puntuación obtenida en cada una de las evaluaciones superadas y se dividirá por el número de las mismas.

8.2. ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO

En el caso de un porcentaje determinado de faltas de asistencia justificadas o de varias sesiones en las que la alumna o el alumno no pueda realizar las prácticas con sus compañeras o compañeros se verá disminuida la puntuación del primer apartado en el mismo porcentaje.

Cuando falte una alumna o un alumno, enseñará a su profesora o profesor de E.F. el justificante al incorporarse. En el caso de que su lesión o enfermedad le permita acudir al Instituto, asistirá a las clases de E.F. y hablará con su profesora o profesor de E.F. para ver qué justificante deberá entregar, qué tipo de práctica física podrá realizar, y cómo se le evaluará. Podrá llevar a cabo tareas relacionadas con la asignatura como ayudas, control o dirección de grupos, arbitrajes, organización o mantenimiento de materiales, preparación de fichas de trabajo motriz adaptadas a su lesión o enfermedad que ayuden a su rehabilitación, o realizar parte de las tareas que realicen sus compañeras o compañeros. En ningún caso estará pasiva o pasivo en clase de E.F.

Justificar las faltas de asistencia o limitaciones para la práctica de E.F. no implica aprobar la



evaluación. Para ello deberá demostrar que domina los objetivos, contenidos de esa evaluación (tiene todo el año para conseguirlo) y presentar, en su caso, el cuaderno de E.F completo, incluso con lo que corresponda a la práctica de los días en los que no haya podido asistir, o asistiendo no haya podido realizarla.

9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

A principio de curso el alumnado deberá de cumplimentar una ficha personal que servirá para que conozcamos aspectos relativos a: posibles factores que puedan limitar el ejercicio físico o que requieran una adaptación particular; actividad física que realizan habitualmente, su estilo de vida; propuestas para las clases y para ocupar activamente los tiempos de recreo; intereses,...

En las primeras clases propondremos ejercicios en los que estén implicadas las cualidades motrices básicas de desplazamientos, coordinaciones al lanzar o recibir un balón y saltos. También estaremos atentos a la forma en que se relacionan los alumnos. En la observación podremos detectar casos que se desvíen significativamente de los parámetros normales del grupo de edad. Caso de ver la necesidad, se prepararán pruebas específicas para valorar mejor los casos detectados.

La naturaleza de muchos contenidos de la asignatura permite proponer diferentes niveles de dificultad a la hora de realizar los ejercicios de clase. Esto posibilita que cada alumna o alumno parta desde su propio nivel de competencia y avance según su particular ritmo de aprendizaje. Por otro lado, da información inmediata al profesorado de los diferentes niveles en el grupo de clase. Por ejemplo, en una sesión de fútbol podemos proponer un ejercicio de pase con diferentes niveles: para las personas que no juegan nunca o no dominan pararán completamente el balón, se prepararán para el pase y lo ejecutarán desde una distancia corta; las que controlen un poco más pueden pasar directamente, sin parar el balón, primero cerca y luego aumentando la distancia; para los que más dominen, pasar sin parar pero alternando las dos piernas...

También realizamos una evaluación inicial al comienzo de algunas unidades didácticas como en el caso de las cualidades físicas (tests de condición física) y en algunas habilidades.

Los datos que obtenemos nos sirven para reajustar el ritmo en el avance de las unidades didácticas; no obstante, la naturaleza de muchos contenidos nos permite que mientras las personas más lentas van progresando, las más rápidas puedan examinarse, avanzar en mayores niveles de dominio o puedan dedicarse a otro tipo de tareas o juegos en función de sus gustos o intereses.

10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Factores condicionantes del aprendizaje en Educación Física

Para poder reflejar en la programación las medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumna o alumno, debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje, diferente en cada persona. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

a) Grado de desarrollo motor:

Además del desarrollo intelectual -que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas- el grado de maduración motriz de nuestro alumnado a estas edades es un factor de gran importancia.

Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición



de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestro alumnado. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unas y otras personas. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre nuestro alumnado, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todo el alumnado tenga la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnas o alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: una alta, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otra en las que todavía no se hayan producido.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellas personas con un nivel de desarrollo más lento.

b) Características individuales:

El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnado mejor dotado de forma innata para la actividad física que otro. Aunque la práctica de actividad física determina e influencia considerablemente el nivel motriz del alumnado, la genética predispone para unos contenidos y otros, favoreciendo o dificultando los mismos, aspecto a tener en cuenta a la hora de plantear y evaluar contenidos. Por otro lado, son cada día más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestro alumnado; esto condiciona su rendimiento -especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria- por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumnado encuentra al estar limitado.

c) Experiencias previas:

La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumna o alumno tenga tras de sí. Algunas han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas especialmente a través de la práctica deportiva en clubes mientras que otras están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestro alumnado pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumnado tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Un ejemplo bastante frecuente con el que nos tenemos que enfrentar especialmente en la práctica de deportes colectivos es la diferencia entre aquellas o aquellos que vienen practicándolo de forma competitiva desde hace años y quienes tienen en nuestras clases el primer contacto con dicha actividad.

Los factores indicados determinan las características y posibilidades de cada alumna o alumno frente al área. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad de la chica o del chico, sino por factores que condicionan su actividad. El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumnado. Hemos de destacar que en la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media del alumnado, sino también en todas aquellas que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre



todos las alumnas y los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en el alumnado más favorecido.

La adaptación curricular en el área de EF

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todo el alumnado la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, al alumnado con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias. Lo que ahora proponemos son medidas más concretas y específicas.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

a) Valoración inicial. Un estudio inicial del alumnado debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:

* **Características constitucionales y de desarrollo motriz.** A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.

* **Experiencias previas.** A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestro alumnado tanto en la Educación Física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado, sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumnado un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito. Un ejemplo muy frecuente de esto último son aquellas alumnas o alumnos que al haber tenido experiencias traumáticas en actividades de gimnasia deportiva (golpes, lesiones) no progresan por el miedo generado por dichas experiencias.

Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

Para facilitar la tarea, sería interesante confeccionar un dossier o ficha de cada alumna o alumno donde se pudiese reflejar de forma sistemática los datos obtenidos y la evolución a lo largo de todo el ciclo y etapa.

b) Adaptación de los objetivos. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinadas alumnas o alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumnado encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnas o alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte del alumnado.

c) Selección y priorización de contenidos. Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las



posibilidades de cada centro, o de su complejidad.

d) Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumnado: Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumnado es menor, ya que el profesorado determina de antemano cuál debe ser el resultado para todas sus alumnas y alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumnado una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tenga nuestro alumnado. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellas alumnas y alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumnado la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumnado un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellas alumnas y alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestro alumnado, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina al alumnado más avanzado (que no tiene posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a las personas más retrasadas (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).

La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que el alumnado valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento de la profesora o del profesor.

e) Proponer actividades diferenciadas: Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumna o alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para quienes tienen dificultades en el aprendizaje como para quienes tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc.

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para quienes tienen más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con la profesora o el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de clase.

f) Emplear materiales didácticos variados: El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar.

g) Aspectos de la evaluación:

Establecer criterios de evaluación graduados: En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir



valorar el aprendizaje del alumnado atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.

Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumnado y su grado de evolución en el aprendizaje.

Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan al alumnado con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.

Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas del alumnado.

Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que las alunas y los alumnos deben elegir. Estos criterios se confeccionarán de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumnado seleccione aquel que más se adecue a sus características. En este caso no se proponen distintos niveles de dificultad, sino posibilidades con una variación de carácter cualitativo en función de los intereses y capacidades de las alumnas y los alumnos.

ADAPTACIÓN DE LOS DIFERENTES BLOQUES DE CONTENIDOS:

1. Contenidos relacionados con la Condición física y salud (Bloque 1 y 6)

Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediamente al fracaso a quienes tienen dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en quienes tienen más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- Establecer pruebas que valoren el nivel de progresión del alumnado en función de la práctica y del esfuerzo realizados.
- Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de las alumnas o los alumnos.

2. Consolidación de las acciones motrices de oposición (Bloque 2) y cooperación y colaboración-oposición (Bloque3).

Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.

En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.

En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.

Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.

Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.

Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto al resto.

3. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas (Bloque 5).

En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado,



debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- Proponer actividades motivadoras al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- Asentar el respeto a las demás personas como base de trabajo. Hacerlo sentir.
- Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
- Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- Posibilitar al alumnado distintos caminos para responder a una misma propuesta.

ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES DIRIGIDOS AL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Consideramos necesario establecer contenidos referidos a las actividades físico-deportivas que practica el alumnado con alguna deficiencia física o psíquica. Tan importante es que se integren en la marcha del centro como que sus compañeras y compañeros vivencien las circunstancias y limitaciones de su actividad y aprendan a valorar el esfuerzo que supone la adaptación.

El planteamiento de este tipo de contenidos tiene una doble finalidad:

- Conocer y vivenciar las posibilidades que tienen las personas discapacitadas.
- Aumentar el bagaje motriz del alumnado con experiencias prácticas en las que la actividad se realiza en condiciones limitadas (los deportes con los ojos vendados desarrollan otras posibilidades perceptivas al no contar con la vista, los que se realizan con la silla de ruedas obligan a coordinar los desplazamientos y habilidades específicas en el tren superior).

El departamento de Educación Física podrá programar actividades de forma conjunta con el departamento de orientación del Centro, desarrollando actividades y trabajos de carácter individualizado para el alumnado con necesidades educativas especiales.

Alumnado con discapacidad física transitoria o permanente

Distinguiremos aquellas alumnas o alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de quienes no pueden practicar actividad física.

Podemos integrar en mayor o menor medida a dicho alumnado dentro de la marcha general de clase, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo mayor motivación y nivel de aprendizaje.

Alumnado con discapacidad física grave y permanente.

Aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impida la práctica de cualquier tipo de actividad física, podrán participar de la clase y los contenidos con las siguientes propuestas:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes y trabajos con sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenido

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis o asma) o temporal –coyuntural- (esguince de tobillo o fractura de brazo).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.



El establecimiento de los programas específicos para este alumnado debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrarles en la marcha de la clase.

Para el alumnado que padezca una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

La asignatura de Educación Física, por su propia esencia y planteamiento didáctico, conlleva de por sí una atención a la diversidad y a las diferentes cualidades y capacidades del alumnado. Todo ello conlleva el diseño de actividades de una forma progresiva y adecuada, así como la utilización de metodologías activas y dinámicas que lo favorezcan. La mejora del alumnado no viene determinada por la valoración con respecto a una norma sino con respecto a sí mismo.

11. EN SU CASO: MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA DENTRO DEL PROYECTO BILINGÜE

Existen tres grupos en 4º ESO que están en el proyecto bilingüe y reciben las clases de Educación Física en inglés. En nuestras clases ofreceremos una gran variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumnado.

A continuación detallamos más puntualmente las acciones a realizar en relación a esta competencia:

- Realización de trabajos teóricos y fichas de clase. En ellas el alumnado deberá aprender a resumir y sintetizar, a estar atento a las explicaciones y tareas de clase y relacionarlas con la teoría.
- El alumnado deberá tratar de expresarse de forma escrita con corrección.
- El alumnado deberá procurar expresarse delante de los demás en la puesta en común de calentamientos o en la explicación de los juegos.
- Lecturas complementarias.

Cualquier interacción en clase con las compañeras o compañero y con la profesora o el profesor se realizarán en inglés.

En la calificación de estos grupos el 70 % de la nota corresponde a contenidos prácticos y el 30 % a contenidos teóricos.

La profesora que imparte las clases de Educación Física en inglés dispone de una hora semanal de coordinación con el resto de profesores de otras asignaturas que dan clase a este alumnado del proyecto bilingüe.



1. OBJETIVOS

1.1. FINALIDADES

La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales.

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), a la persona profesional de la materia se le propone asentar los roles como educadora, facilitadora y promotora de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como **finalidades** que el alumnado:

- a) muestre conductas motrices perfeccionadas que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;
- b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos que constituyen la cultura de las prácticas motrices;
- c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;
- d) adopte un estilo de vida activo y saludable siendo capaces de organizarla y programarla.

1.2. OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE



Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, creemos que, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

Competencia en comunicación lingüística

Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumnado, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez, puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas, participando en programas de bilingüismo.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Desde la materia de Educación Física participamos en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que utilizamos, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos del algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Contribuimos especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología ya que trabajamos directamente con el cuerpo humano, al ser muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en nuestro organismo y cómo podemos cuidarlo para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, contribuimos a esta competencia cuando realizamos actividades en el medio natural es un medio para conocer el entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

Competencia digital

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (gps y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También debemos conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. La creación de webs o blogs en los que participen, tanto profesor como alumnos, pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información, potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud, y para hacer propuestas para que el alumnado amplíe sus conocimientos. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos.



Competencia de aprender a aprender

Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumno mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

Competencia sociales y cívicas

Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto, la realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales muy absorbentes (intensas o que requieren mucha concentración), posee un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico, concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

El alumnado toma protagonismo cada vez con mayor autonomía en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Se busca ofrecer al alumnado situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.

Competencia de conciencia y expresiones culturales

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumnado. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES



Atendiendo a los principios educativos esenciales, y en especial a la adquisición de las competencias básicas para lograr una educación integral, debemos ser conscientes de la importancia del tratamiento de varios temas transversales. El Departamento de Educación Física considera temas **dos grandes bloques de contenidos transversales:**

1.- Educación en valores democráticos

2.- Contribución de la Educación Física a la consecución de Competencias Básicas: este punto ya se ha explicado en el apartado anterior.

1.- Educación en valores democráticos: la educación en valores deberá formar parte de todos los procesos de enseñanza y aprendizaje, por ser uno de los elementos de mayor relevancia en la educación del alumnado. La educación para la tolerancia, para la paz, la educación para la convivencia, la educación intercultural, para la igualdad entre hombres y mujeres, la educación ambiental, la promoción de la salud, la educación sexual, la educación del consumidor y la educación vial, que se articulan en torno a la educación en valores democráticos, constituyen una serie de contenidos que deberán integrarse y desarrollarse con carácter transversal en todas las materias del currículo y en todas las actividades escolares, pudiendo constituirse en elementos organizadores de los contenidos.

A continuación se expone el tratamiento que el departamento da a este tipo de contenidos para contribuir a que el alumnado sea educado en valores democráticos:

Educación para la promoción de la salud:

Impregna una buena parte de los contenidos del área. Buscamos el cuidado de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo; estudiamos los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios psicofísicos que de ésta derivan. No sólo entendemos por salud la ausencia de enfermedad, sino la mejora de la calidad de vida y la prevención. Uno de los objetivos generales de nuestra materia es mejorar la calidad de vida a través de la actividad física y todo lo que la condiciona. En torno a este eje gira gran parte de la asignatura y especialmente el bloque de contenido "Gestión de la vida activa y valores". Estamos educando para la salud cuando trabajamos contenidos específicos de la asignatura como:

- El calentamiento valorado como un medio para prevenir lesiones.
- El conocimiento de los beneficios del trabajo de resistencia, flexibilidad y fuerza.
- El acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- La relajación por su valor para reducir tensiones y recuperar el equilibrio psico-físico.
- Educación y reeducación postural. La importancia preventiva de la adopción de posturas correctas, tanto en el trabajo diario de clase como en la realización de actividades físicas y en otras acciones habituales.
- Medidas de protección, prevención y actuación ante accidentes durante la actividad física. Primeros auxilios.
- Valoración de la importancia de controlar la agresividad, en situaciones de oposición, para evitar daños físicos.
- El conocimiento y valoración de los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva.
- La valoración de la necesidad de comprometerse en el cuidado del cuerpo, en la mejora de la salud y calidad de vida.
- Los riesgos de determinados hábitos y prácticas como el sedentarismo, tabaco, alcohol y otras drogas; la valoración de las actividades físicas como una alternativa frente a ellas, para ocupar el ocio de forma constructiva.



Educación para la tolerancia, para la paz y la convivencia

La Educación Física aporta un marco ideal para fomentar actitudes que favorezcan la convivencia, la *competencia social y ciudadana*. La cooperación, tolerancia y deportividad, (junto a otros aspectos formativos y lúdicos) serán prioritarias en la realización de actividades físicas frente a la búsqueda desmedida de resultados o de ganar a cualquier precio. El aprendizaje o perfeccionamiento de los distintos deportes se realizará mediante actividades cooperativas (en las que el alumnado tendrá que coordinar sus acciones con las de las compañeras y compañeros) y también competitivas. La competición, el enfrentamiento, se entiende como una necesidad para poder desarrollar el juego pero nunca como una actitud amenazante hacia los equipos contrarios; en realidad, los dos equipos deben colaborar respetando a las personas (compañeras, contrarias y jueces), así como las reglas para que el juego o deporte pueda llevarse a cabo.

No sólo en juegos y deportes estamos fomentando la convivencia; también en las actividades de ritmo y expresión se producen fuertes interacciones en las que el alumnado debe coordinar sus acciones con las de los compañeros. El profesorado preparará actividades expresivas dirigidas a fomentar la cohesión del grupo y la aceptación del resto. En las actividades de equipo se resaltarán el valor de la participación individual, independientemente del nivel físico y de destreza de cada una, priorizando las acciones de cooperación con las labores del grupo.

Educación ambiental

La asignatura de Educación Física presenta un marco ideal para este tema transversal en el bloque de contenido de *Acciones motrices en el medio natural*.

Se trata de que el alumnado, además de realizar ejercicio físico, sienta que el respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea es responsabilidad de todas las personas. Si queremos seguir utilizándolo para nuestro disfrute deberemos realizar actividades que sean respetuosas con él. Trataremos también de que entiendan como medio ambiente, además de los ejercicios en medios naturales relativamente alejados, el entorno más próximo en el que incluimos el ambiente urbano. El alumnado deberá utilizar las técnicas básicas de adaptación al medio, de las actividades que se lleven a la práctica, mostrándose respetuoso con él. Se fomentará una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a que está sometido.

Educación para el ocio y tiempo libre

Contribuye a las *competencias social y ciudadana y cultural y artística*.

En los momentos actuales en los que se siente una preocupación social por lo que hace la juventud en su tiempo de ocio, la Educación Física puede y debe ayudar a presentar las actividades físicas como una alternativa para ocupar el tiempo libre de una forma constructiva, frente a los riesgos del sedentarismo, tabaco, alcohol y otras drogas.

El profesorado propiciará la reflexión sobre los efectos negativos de dichas prácticas y hábitos; se resaltarán los efectos positivos del ejercicio sobre el organismo y se fomentará el conocimiento de diferentes actividades físicas así como las instalaciones, asociaciones, clubes y otros recursos del entorno próximo donde puedan dirigirse para practicar aquellas actividades que más les interesen y les resulten divertidas.

Reflexionaremos sobre los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural, y la necesidad de llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.



Educación sexual y para la igualdad entre los sexos

Ayuda a desarrollar la *Competencia social y ciudadana*.

En esta etapa en la que se producen grandes transformaciones que afectan a la diferenciación de caracteres sexuales, desde el área de Educación Física contribuimos a que el alumnado sea consciente de los cambios que experimentan y los acepten con naturalidad. Debemos ayudar al autoconocimiento, a mejorar su imagen, que comprendan la importancia de la propia aceptación y de sentirse bien con su propio cuerpo (además de comprometerse en su cuidado y mejora). El profesorado procurará utilizar un lenguaje no sexista y buscará que el alumnado valore las actividades físicas y deportivas como un medio que pueda contribuir a la coeducación y a la igualdad de oportunidades entre los sexos, entendiendo que en los casos en que se producen distinciones, se hace para compensar desigualdades de partida y no como factor de discriminación.

Educación moral y cívica

Contribuye a desarrollar las *Competencias: competencia social y ciudadana, de autonomía e iniciativa, de aprender a aprender*.

En las clases de Educación Física se da una fuerte interacción entre las alumnas y los alumnos por lo que son un campo básico para la educación moral y cívica. El profesorado tratará de que el alumnado se forme como personas autónomas y participativas socialmente, fomentando actitudes de respeto por los demás y de compromiso personal. Cuando surjan conflictos se deberá intentar resolverlos de forma dialogada y democrática.

En Educación Física contribuimos a la educación cívica del alumnado cuando

Valoramos la importancia de comprometerse con el cuidado del propio cuerpo, con la salud individual y colectiva, con el medio ambiente.

Desarrollamos actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, priorizando los aspectos lúdicos y formativos frente a la búsqueda desmedida de resultados.

Valoramos las actividades físicas como una forma constructiva de ocupar el ocio.

Fomentamos la participación activa, independientemente del nivel, y las actitudes de autoexigencia y superación.

Respetamos los diferentes niveles físicos y de habilidad

Aceptamos las normas o reglamentos y las decisiones de los árbitros cuando las interpretan.

No realizamos discriminaciones en la realización de las diferentes actividades.

Fomentamos la reflexión y crítica de los fenómenos políticos, sociales y económicos asociados a las actividades físicas y deportivas que se sirven de éstas para fines interesados ajenos al propio deporte.

En las actividades que realizamos, tanto dentro del centro como fuera de él, respetamos además de las personas, las instalaciones, materiales y normas de uso y seguridad.

Educación vial

Contribuye a la *competencia social y ciudadana*.

Relacionado con las actividades físicas, tanto las que se realizan en medios naturales como



urbanos, aparece la Educación vial. Las alumnas y alumnos cuando desarrollen una actividad en el medio natural o urbano deberán aprender y aplicar además de las nociones básicas de la actividad, las normas de seguridad y protección tanto del medio como de sí mismas. Por ello, cuando las personas deban moverse como peatonas, patinadoras, ciclistas, esquiadoras, etc., deberán conocer y respetar las normas de desplazamiento o circulación para cada una de las actividades, en el marco donde se desarrollen. De esta manera, en el área de Educación Física contribuimos a la educación vial del alumnado.

Educación para el consumo

Contribuye a la *competencia social y ciudadana*.

En torno al mundo de las actividades físico deportivas han surgido variados intereses políticos, socioculturales y económicos ajenos al propio deporte que tratan de transformarlo en un bien de consumo. Es el caso de la publicidad, del consumismo de determinadas marcas y productos, de la búsqueda desmedida de resultados, o el uso de estimulantes entre otros. Desde el área de Educación Física contribuimos propiciando la reflexión y una actitud crítica ante la publicidad en vestuario, bebidas, materiales e instalaciones.

Educación intercultural

Contribuye a las *Competencias clave de expresiones culturales, conciencia y sociales y cívicas*.

Debido al elevado número de inmigrantes en nuestra comunidad autónoma se impone como tema transversal una educación intercultural. El lenguaje del juego y del deporte es universal, permite unir al alumnado independientemente de la cultura de la que provengan y ayuda a la convivencia frente a los brotes de racismo y xenofobia que puedan surgir.

También se pueden enriquecer las clases incluyendo la práctica de algún juego o deporte tradicional así como danzas o bailes del país de origen, que pueden explicar y dirigir al resto, a la vez que aporten otros conocimientos sobre los aspectos socioculturales asociados a dichas prácticas en sus países de origen.

Educación para el conocimiento de la cultura aragonesa

Contribuye a las *Competencias clave de expresiones culturales, conciencia y sociales y cívicas*. Desde el área de Educación Física podemos contribuir al conocimiento cultural de la Comunidad Autónoma de Aragón, principalmente a través de tres unidades de contenido: "Juegos y deportes populares y tradicionales", "Danzas y bailes" y "Actividades en el medio natural".

Las prácticas físicas servirán para favorecer un trabajo interdisciplinar o multidisciplinar que ayude a ampliar los conocimientos sobre la zona donde se practican así como sobre los aspectos básicos socioculturales ligados a ellas.

Educación para fomentar el espíritu emprendedor

Desde el área de Educación Física ayudamos a que conozcan sus límites y posibilidades, fomentamos la confianza, la autonomía, la iniciativa, el espíritu crítico, el trabajo en equipo y la creatividad a través de diferentes actividades.



4. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

4.1 INTRODUCCIÓN

La selección y organización de las actividades en el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje en la etapa anterior, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos. Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos), lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto (en el que se han eliminado los estereotipos de género en relación a algunas actividades), etc.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesorado, ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumnado en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumnado a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas del alumnado (percepción de competencia, autonomía y relación con las demás personas) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual. Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: informar sobre los aprendizajes a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo), diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente, estructurar la información en las tareas, focalizar la información en los elementos controlables por el alumnado (aplicar las reglas de acción y fomentar



la implicación cognitiva del alumnado), reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica, fomentar durante las sesiones la regulación emocional, dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, reconocer el progreso individual, utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad, diseñar tareas (situaciones) que promuevan el reto, implicar a las personas participantes en diferentes tipos de liderazgo, asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitar diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas, diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas, implicarles en su evaluación, posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a que programen la práctica, etc. Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de si los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado sin ser comparado con otras personas. Este hecho cobra especial atención cuando hablamos del uso de los test de condición física que pueden ser utilizados en nuestra materia. El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención del alumnado hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos, al alumnado se les puede orientar en términos condicionales (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que el alumnado identifique primero un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que el alumnado va consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción. La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el profesorado cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje y, en este nivel, potenciar un mayor grado de autonomía del alumnado. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee. El profesorado de la materia de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje. Los aprendizajes del bloque 6, Gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Centramos la atención en el relacionado con el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. A lo largo de este curso, hay que conseguir que el alumnado afiance los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión de su actividad física a lo largo de su vida.

La metodología educativa en el Bachillerato favorecerá el trabajo autónomo del alumnado y, al mismo tiempo, estimulará sus capacidades para el trabajo en equipo, potenciará las técnicas de indagación e investigación propias del método científico y las transferencias y aplicaciones de lo aprendido a la vida real.

Por otra parte, la formación disciplinar se complementará con la presencia en las distintas materias de elementos básicos del currículo que permitan una visión integradora del conocimiento y una formación de ciudadanas y ciudadanos responsables y sensibles con el mundo que nos



rodea.

La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.

El Bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la sociedad de la información tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas vinculadas a la modalidad.

Pretendemos que el profesorado actúe más como persona orientadora del proceso que como directora absoluta del mismo. Por eso, las técnicas de enseñanza serán activas y participativas, ayudando a que el alumnado avance hacia su autonomía.

Los contenidos se presentarán de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumnado vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación.

La ayuda del profesorado atenderá al momento del proceso de construcción de aprendizajes en que las alumnas y los alumnos se encuentren por lo que surge la necesidad de evaluar las situaciones de partida. Por otro lado, además de tratar esta diversidad de niveles, deberemos tener en cuenta las diferencias de ritmo de aprendizaje, intentando ofrecer una enseñanza que se adapte mejor a cada alumna y alumno.

La elección de un método u otro de enseñanza estará condicionado por las características de las actividades y por las finalidades que se pretendan con ellas, así como con el tipo de ayuda que precise cada alumna y alumno.

En sí mismos los métodos no son mejores o peores, sino en relación con su utilización adecuada y oportuna. La enseñanza y aprendizaje por recepción (una de cuyas expresiones puede ser la instrucción directa) no puede suponer una simple construcción de automatismos. Se debe hacer consciente al alumnado y ayudarle a reflexionar. En este sentido, la enseñanza y aprendizaje receptivo-comprensiva adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor.

Por contra, en las estrategias de decisión para solucionar problemas de tipo táctico resulta más adecuado el método de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento.

Se buscará un tipo de aprendizaje cooperativo en el que las actividades deben implicar la necesidad de unir los objetivos individuales en el proyecto común del grupo, ya que así se establecerán ricas interrelaciones de enseñanza y aprendizaje entre los miembros del mismo.

Aparecerán elementos educativos básicos, competencias clave y temas transversales que ya se trataban en la ESO avanzando hacia la autonomía del alumnado.

El profesorado deberá motivar de forma positiva y no impositiva. Ayudando primero a que el alumnado valore sus posibilidades de éxito y planificando adecuadamente las progresiones se reforzará la confianza del alumnado ayudándoles a superar sus límites.

El tipo de agrupación a la que recurra el profesorado estará en función de los objetivos, contenidos, intereses o necesidades del alumnado y los propios recursos didácticos.

El profesorado deberá atender no sólo a la evaluación del alumnado sino a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje incluida su propia actuación. Por otro lado, procurará implicar al alumnado en dicho proceso de evaluación (autoevaluación y coevaluación).

En esta etapa la actuación del profesorado como orientador del proceso se ve todavía más incrementada con relación al periodo de educación secundaria. Se pretende contribuir a que el



alumnado adquiera un grado suficiente de autonomía para disfrutar activamente del tiempo de ocio. Deberán evaluar sus capacidades y planificar su desarrollo. Trataremos de que conozcan los métodos y estrategias oportunas experimentándolos a través de métodos basados en la actividad, el movimiento, y estando siempre presente la reflexión sobre el por qué, el para qué y el cómo de la planificación de su propia actividad física. El profesor utilizará técnicas de enseñanza activas y participativas, dando autonomía al alumnado en la planificación y dirección de actividades. Se usarán básicamente los estilos de enseñanza "asignación de tareas", "trabajo en pequeños grupos" y "resolución de problemas".

La Metodología favorecerá que las personas puedan aprender por sí mismas, trabajar en equipo, relacionar aspectos teóricos con sus aplicaciones prácticas, utilizar métodos de investigación y además deberá adaptarse a las características de cada alumna y alumno.

4,2 CONCRECCIONES

La Metodología favorecerá:

- **Aprender por sí misma:** La metodología activa nos lleva a proponer tareas en las que el alumnado tenga un cierto grado de autonomía y a poner en su mano las ayudas necesarias para que pueda responsabilizarse, en la medida de lo posible, de su propio aprendizaje. Importa no sólo el resultado, también el proceso. Esto nos lleva a utilizar, además de la "instrucción directa", el método de "búsqueda" para prepararles en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. Habrá que contar con el nivel de desarrollo del alumnado, con sus conocimientos previos y partir de sus intereses y motivaciones.
- **Trabajar en equipo:** En cada Unidad Didáctica, aunque predomine el trabajo individual, podemos buscar actividades de trabajo en equipo, llegando a promover aprendizajes cooperativos. El grupo puede aportar ayuda a sus miembros en las ejecuciones y en las evaluaciones; incluso si alguien domina un contenido puede llegar a suplir/complementar al profesorado. Deberá permitirse, en la medida de lo posible, la autoevaluación y la coevaluación.
- **Relacionar aspectos teóricos con sus aplicaciones prácticas:** se trata de buscar aprendizajes funcionales y significativos relacionados con la vida real y desarrollar actitudes de análisis y reflexión sobre su propio proceso de enseñanza aprendizaje. También interesará ver las interrelaciones con otros contenidos del área de Educación Física y con los de otras asignaturas para integrar aprendizajes. En cada contenido podemos plantear al alumno/a una reflexión del tipo
 - ¿Para qué me puede servir?
 - ¿Para qué puede servir a quien trabaja con estos contenidos?
 - ¿Dónde puedo aprender o perfeccionar estas tareas o contenidos?
- Utilizar métodos de investigación: Podemos pedir que busquen información para determinados temas de la unidad didáctica, en trabajos individuales o de grupo, obligatorios o voluntarios.
- Adaptarse a las características del alumnado: Podemos hacerlo según se propone en el apartado 10 donde se recogen medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares para las alumnas y los alumnos que las precisen".

¿Qué métodos de enseñanza/aprendizaje utilizar?



Dependerá fundamentalmente del objetivo que planteemos, de la naturaleza del contenido a enseñar-aprender, de la ayuda que precise cada alumna o alumno y de los medios con que contemos.

- “Instrucción directa”: para reproducir modelos (sobre todo para movimientos técnicos complejos), cuando nos centremos en mecanismos de ejecución-control, en la eficacia motriz.
- “Búsqueda”: Lo utilizamos cuando pretendemos la creatividad, adquirir conductas motrices, adaptativas, la variedad en las respuestas o ejecuciones, cuando nos centramos más en el proceso que en el resultado (aunque éste también nos interese).

No las planteamos como opciones contrapuestas sino complementarias.

¿Qué recursos metodológicos utilizar?

Dependerá del objetivo y, en gran medida, de la naturaleza y complejidad de la tarea a enseñar-aprender. Conociendo la utilidad de cada recurso podremos elegir o combinar los que mejor se adapten a nuestras necesidades en cada momento del proceso. No obstante, utilizaremos aquellos que, en la medida de lo posible, contribuyan a formar personas autónomas y permitan un aprendizaje cooperativo.

- Analíticos: estrategia útil para tareas complejas y de alta organización (aprender parte por parte).
- Globales: muy prácticos para tareas sencillas y de baja organización.

En función de la organización de la clase podemos recurrir a los siguientes estilos de enseñanza:

8. **Mando directo:** cuando nos interese más el resultado final que el proceso. Centrado en mecanismos de ejecución-control, en reproducir modelos.
9. **Asignación de tareas:** permite adaptarse a la diversidad del alumnado, a sus distintos niveles y ritmos de aprendizaje. Cuando se establecen criterios de buena ejecución para cada una, permite la autoevaluación, y según el planteamiento y si trabajamos en grupo, también el trabajo cooperativo, la integración y la coevaluación.
10. **Grupos de nivel:** clase dividida en grupos homogéneos. Útil cuando la diferencia de niveles en un grupo puede impedir el trabajo simultáneo de los miembros. Ejemplo: entrenando resistencia no todos pueden llevar el mismo ritmo ni aguantar el mismo tiempo.
11. **Enseñanza recíproca:** una persona ejecuta y otra observa y corrige; luego cambian. Podemos utilizar este mismo recurso en grupos a los que se asignen tareas y beneficiarnos así de ambos recursos de enseñanza. Incluso en este caso, podrían llegar a responsabilizarse de todo un proceso concreto de aprendizaje, incluida la evaluación.
12. **Microenseñanza:** cuando el grupo es numeroso y se seleccionan unas pocas alumnas o alumnos que serán los que enseñarán cada una a un grupo reducido. Estas alumnas o alumnos “monitores” deberán ser antes instruidos y/o orientados por el profesorado. Otra variante interesante consiste en combinar asignación de tareas en grupos y



posteriormente microenseñanza: por ejemplo, se ha podido asignar una tarea diferente a cada grupo reducido para que durante un número determinado de sesiones puedan trabajar, bajo la supervisión del profesorado, en el perfeccionamiento de su propia tarea y preparando la posterior enseñanza al resto del grupo de clase o subgrupos dentro del curso. Deberán prever las posibles ayudas, adaptaciones, recursos, formas de explicar y corregir a las compañeras y los compañeros...

13. **Descubrimiento guiado:** el alumnado debe encontrar la/s solución/es según los indicios que marca el profesorado.
14. **Resolución de problemas:** es el alumnado el que busca soluciones. El profesorado sólo motiva la búsqueda (expone tema y puntos de interés), plantea el reto, el objetivo, da la información inicial imprescindible para encauzar el problema, las condiciones y los límites en los que moverse.

Para las distintas tareas se ofrecerán actividades motivadoras y se intentará que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en unas condiciones adecuadas para que el alumnado adquiera confianza en sí mismo al realizarlas.

Estas experiencias deben ser positivas, para conseguir un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar también la calidad del ejercicio físico corporal inteligente con un aprendizaje significativo.

El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el alumnado deberá asumir diferentes roles y responsabilidades tales como liderazgo, dirección, arbitraje, etc. que permiten el desarrollo de competencias sociales. Las diferentes opciones metodológicas deberán ser seleccionadas de forma variada para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado. Deberán permitir reflexionar, evaluar y autoevaluar, perseverar en el aprendizaje, autorregularse, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

Principios metodológicos con respecto al alumnado:

- El alumnado será tenido en cuenta antes del proceso educativo, en cuanto a su situación evolutiva, de tal manera que la metodología a emplear posibilitará su desarrollo, partiendo del estadio en que se encuentra.
- Se tendrá en cuenta, ante todo, lo que progresa en referencia a sí mismo y no sólo sobre parámetros o metas preestablecidas. Se valorarán las diferencias en el nivel de maduración del alumnado.
- Se tratará de consolidar la responsabilidad del alumnado ante las actividades que se desarrollen en clase. Se fomentará la competición desde el punto de vista educativo, canalizándola de tal forma que no se convierta en un fin en sí misma, sino parte de algunas de las tareas que se diseñen en el curso.

Principios metodológicos con respecto al profesorado:

- Principio de ayuda: el profesorado debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumnado, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en



práctica lo aprendido.

- Principio de interrelación: Los contenidos se presentarán de forma interrelacionada.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades se adaptarán a las características del alumnado.
- Principio de evaluación: la evaluación será continua y personalizada. Se evaluarán los aprendizajes, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesorado.

5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

5.1. BLOQUES DE CONTENIDO

En cuanto a la organización de la materia de Educación Física, se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la Educación Física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Estos bloques representarán un porcentaje alto de las sesiones del curso. El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan al alumnado a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque puede desarrollarse tanto con las actividades que el profesorado planteará de los otros cinco bloques o de forma específica o puntual. No se debe perder de vista que las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todas las personas y para toda la vida.

Se perseguirá que el alumnado reciba un trabajo sistemático, equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias y prácticas motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos de la materia de Educación Física. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por la este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo. Los bloques de contenidos son los siguientes:

Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, el acondicionamiento físico, la carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, una persona contra una, cuya finalidad es superar a la adversaria logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre las adversarias (juegos de lucha, el judo suelo, la



esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros las estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre las participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por las demás personas; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Al participar están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo béisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, utilizar las vías verdes, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, las actividades en la nieve, la escalada, las actividades que combinan algunas de las anteriores prácticas físicas forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación ya que ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones. Asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima.

Sobre la organización del curso. Los primeros cinco bloques de contenido establecidos en este currículo ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones de Educación Física haciéndola más comprensible y coherente. Adquiridos en la ESO unos aprendizajes fundamentales sobre la materia, es el momento de ampliar y perfeccionarlos. Hacer partícipes a las estudiantes, aprovechando sus intereses e inquietudes en la elección de algunos contenidos para la configuración de la programación a desarrollar durante el curso, puede suponer una mayor motivación e implicación en las clases. Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido, están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos. Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado. Los contenidos no pueden construirse ni actualizarse en vacío, necesitan de una conexión con la



realidad cultural. Agrupar los contenidos (ya sea empleando juegos, situaciones o ejercicios didácticos que pertenezcan a un mismo bloque de contenido) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. El trabajo combinado y equilibrado de los seis bloques, siempre en función de las posibilidades del centro, permitirá ofertar una propuesta formativa variada que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales al final de la etapa de Bachillerato y orientar su vida activa.

Por último, se tendrá en consideración tanto el carácter propedéutico del Bachillerato, como la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud. Esta materia tratará de presentar, inicialmente en primero y profundizará en segundo, distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas

5.2. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

Contenidos

1.1.-Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

1.1.1.-Carreras de velocidad:

- Salidas
- Carreras de obstáculos:
- Carreras de relevos:

1.1.2.-Salto de altura:

1.1.3.- Multisaltos:

1.1.4.- Lanzamientos:

1.1.5.- Carrera de larga duración:

1.1.6.- Roles de trabajo: persona anotadora, atleta, cronometradora, jueza.

1.2.- Actividades de natación:

1.3.- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse) y acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos), saltos (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas.

1.4.-Actividades de patinaje:

1.5.- Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas.

88

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CCC CON ESTÁNDARES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	CAA-CMCT



específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.		Est.EF.1.1.2. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	CAA-CMCT-CSC
---	--	--	--------------

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

Contenidos

2.1.- Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior.

2.2.- Actividades de lucha

2.2.1.- Juegos de contacto corporal.

2.2.2.- Juegos de lucha.

2.2.3.- Juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar

2.2.4.- Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento (esgrima, kendo, karate, taekwondo...)

2.3.- Actividades de desplazamientos, trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque, tocar, golpear y esquivar.

2.4.- Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos.

2.5.- Actividades de cancha dividida de red (tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel)

2.6.- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, , juegos de frontón,...

2.7.- Proyectos de curso o centro: visita de jugadoras de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del Centro con diferentes modalidades.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CCC CON ESTÁNDARES
Crit.EF.2.1.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT	Est.EF.2.1.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto a la persona adversaria en las actividades de oposición.	CAA-CMCT
		Est.EF.2.1.2. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	CAA
		Est.EF.2.1.3. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de las participantes.	CAA



BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

Contenidos

- 3.1.- Actividades de circo (acrobacias o malabares en grupo),
- 3.2.- Juegos tradicionales (comba, torres humanas.),
- 3.3.- Juegos cooperativos
- 3.4.- Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.
- 3.5.- Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- 3.6.- Organización de competiciones deportivas
- 3.7.- Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadoras, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnado de diferentes cursos

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN CCC ESTÁNDARES
Crit.EF.3.2. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CSC	Est.EF.3.2.1. Colabora con las participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	CAA-CSC
		Est.EF.3.2.2. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	CAA-CSC
		Est.EF.3.2.3. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	CAA-
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.1. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por las compañeras y las adversarias en las situaciones colectivas.	CAA-CMCT



		Est.EF.3.3.4. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de las participantes.	CAA-
--	--	--	------

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

Contenidos:

- 4.1.- El senderismo
- 4.2.- Las rutas en BTT
- 4.3.- Las acampadas
- 4.4.- Las actividades de orientación
- 4.5.- Actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas)
- 4.6.- La trepa (que puede evolucionar hacia la escalada),

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN CCC ESTÁNDARES
Crit.EF.4.1. 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.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.4.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses	CAA-CMCT
		Est.EF.4.1.2. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	CAA-CMCT-CSC
		Est.EF.4.1.3. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	CAA-CMCT ^o
Crit.EF.4.2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	CAA	Est.EF.4.2.1. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	CAA



BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

Contenidos:

- 5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.);
 5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salon, coreografías grupales, etc.);
 5.3.- Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); 5.4.- Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);
 5.5.- Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

BLOQUE 5: Acciones motrices con intención artísticas o expresivas			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN CCC ESTÁNDARES
Crit.EF.5.1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición	CCEC-CIEE-CCL-CD	Est.EF.5.1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	CCEC-CIEE-CD
		Est.EF.5.1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	CCEC-CCL
		Est.EF.5.1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo	CCEC-CCL

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

- 6.1.- Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación
 6.2.- Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.
 6.3.- Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.
 6.4.- Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .
 6.5.- Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.
 6.6.- Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.
 6.7.- La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.
 6.8.- La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.
 6.9.- Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
 6.10.- Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales



de actividad física saludable.

6.11.- Nutrición y actividad física saludable.

6.12.- Profundización en las técnicas de relajación, el masaje de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.

6.13.- Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.1. 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.	CMCT	Est.EF.6.1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
		Est.EF.6.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
		Est.EF.6.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
Crit.EF.6.2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CMCT-CIEE	Est.EF.6.2.1. 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.
		Est.EF.6.2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		Est.EF.6.2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		Est.EF.6.2.4. Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad
		Est.EF.6.2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		Est.EF.6.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
Crit.EF.6.3. Valorar la actividad	CIEE-CCEC-CSC	Est.EF.6.3.1. Diseña, organiza y



<p>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.</p>		<p>participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>Est.EF.6.3.2. 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.</p>
<p>Crit.EF.6.4. 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 artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.</p> <p>Est.EF.6.4.2. Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>Est.EF.6.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo</p>
<p>Crit.EF.6.5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí misma, a las otras personas y al entorno de la actividad física.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>Est.EF.6.5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>Crit.EF.6.6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>CD-CCL</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>Est.EF.6.6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> <p>Est.EF.6.6.3. Busca y conoce las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.</p>



5.3. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

El cuadro presenta una distribución aproximada: Actividades como relajación, expresión corporal y rítmicas pueden utilizarse en momentos de lluvia o condiciones meteorológicas adversas ya que sólo cabemos un curso en el gimnasio y hay periodos con coincidencias.

	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1º Bach	<p>3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</p> <p>3.1.- Actividades de circo (acrobacias o malabares en grupo),</p> <p>3.2.- Juegos tradicionales (comba, torres humanas.),</p> <p>3.3.- Juegos cooperativos</p> <p>3.4.- Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de varios deportes</p> <p>3.6.- Organización de competiciones deportivas</p> <p>6.- Gestión de la vida y valores</p> <p>6.1.- Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación</p> <p>6.3.- Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.</p> <p>6.6.- Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.</p> <p>6.7.- La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.</p> <p>6.8.- La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.</p> <p>6.9.- Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.</p> <p>6.11.- Nutrición y actividad física</p>	<p>1.- Acciones motrices individuales</p> <p>Contenidos</p> <p>1.1.-Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.</p> <p>1.1.1.-Carreras de velocidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Salidas ○ Carreras de obstáculos ○ Carreras de relevos: <p>1.1.2.- Salto de altura:</p> <p>1.1.3.- Multisaltos</p> <p>1.1.4.- Lanzamientos</p> <p>1.1.5.- Carrera de larga duración:</p> <p>1.1.6.- Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez.</p> <p>1.3.- Actividades gimnásticas desplazamientos, saltos, giros,, inversiones, equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas.</p> <p>2.- Acciones motrices de oposición</p> <p>2.2.1.- Juegos de contacto corporal.</p> <p>2.2.2.- Juegos de lucha.</p> <p>2.2.3.- Juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar</p> <p>2.2.4.- Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento (esgrima, kendo, karate, taekwondo...)</p>	<p>2.- Acciones motrices de oposición</p> <p>2.5.- Actividades de cancha dividida de red (tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel)</p> <p>2.6.- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, , juegos de frontón,...</p> <p>3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</p> <p>3.5.- Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>4.- Acciones motrices en el medio natural</p> <p>4.1.- El senderismo</p> <p>4.4.- Las actividades de orientación</p> <p>5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</p> <p>5.1.- Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático)</p> <p>5.4.- Composiciones</p>



saludable.	<p>5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas 5.2.- Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salon, coreografías grupales, etc.);</p> <p>6.- Gestión de la vida y valores 6.2.- Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.</p>	<p>estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);</p> <p>6.- Gestión de la vida y valores 6.5.- Primeros auxilios, 6.7.- La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud. 6.12.- Profundización en las técnicas de relajación, el masaje de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física. 6.13.- Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.</p>
------------	---	---

6. CONTENIDOS MÍNIMOS

1. Respetar a las personas, el entorno donde se realicen las actividades, las reglas o normas establecidas y responsabilizarse de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones. (Est.EF.6.5.1).

El respeto a las personas abarca cuestiones que van desde mostrar unos hábitos higiénicos básicos, tanto durante la realización de las actividades como al finalizarlas, hasta cuestiones como adoptar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda de resultados, aceptar las diferencias ya sean de capacidad o de otro tipo, y cuidar la seguridad de todas las personas en la realización de las tareas. El respeto a las reglas o normas es imprescindible para poder desarrollar la actividad y regularla en condiciones de igualdad y sin riesgos. Se pretende también que cuiden el lugar, natural o urbano, donde realicen el ejercicio físico así como los diferentes materiales para que otras personas o ellos mismos puedan continuar disfrutándolos.



2. Participar de forma activa, independientemente del nivel, y colaborar en las actividades del grupo. (Est.EF.3.2.1., Est.EF.5.1.1.)

Se trata de comprobar si el alumnado comprende que puede superar sus propios límites, independientemente de sus capacidades de partida, si adoptan una actitud continuada de trabajo y participación en las tareas de clase.

3. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud. (Est.EF.6.2.4.)

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de realizar una autoevaluación de su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

4. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. (Est.EF.6.2.4.)

Con este criterio se evaluará la capacidad del alumnado para elaborar un programa de actividad física para la mejora de su condición física, organizando los componentes de la carga, volumen e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se evaluará no sólo el incremento del nivel de condición física del alumnado respecto a su estado de forma inicial, sino también el proceso que le ha llevado a la mejora.

5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en los deportes seleccionados en el curso. Baloncesto, Fútbol sala, Voley, Badminton, Tenis de mesa (Est.EF.1.1.3., Est.EF.2.1.1., Est.EF.3.1.1., Est.EF.5.1.3.)

En una situación competitiva (torneo, campeonato, competición, juego...) del deporte escogido se valorará la resolución de las situaciones motrices que se producen, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

6. Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión y cooperando con los compañeros. (Est.EF.5.1.1., Est.EF.5.1.2., Est.EF.5.1.3.)

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso y la responsabilidad en el trabajo en grupo, así como el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

En el apartado 5.2. hemos expuesto un cuadro sinóptico con todos los contenidos, los criterios de evaluación y sus estándares de aprendizaje evaluables. Ahora presentamos los criterios de evaluación con sus respectivos estándares de aprendizaje evaluables:

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control,



perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

Est.EF.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

Est.EF.1.1.2. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

Crit.EF.2.1. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Est.EF.2.1.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

Est.EF.2.1.2. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades fíicodeportivas desarrolladas.

Est.EF.2.1.3. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

Est.EF.3.1.1. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

Crit.EF.3.2. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Est.EF.3.2.1. 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.

Est.EF.3.2.2. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

Est.EF.3.2.3. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades fíicodeportivas desarrolladas.

Est.EF.3.2.4. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Crit.EF.4.1. 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.

Est.EF.4.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

Est.EF.4.1.2. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

Est.EF.4.1.3. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.



Crit.EF.4.2. 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.

Est.EF.4.2.1. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas.

Crit.EF.5.2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Crit.EF.6.1. 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.

Est.EF.6.1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

Est.EF.6.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

Est.EF.6.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

Crit.EF.6.2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Est.EF.6.2.1. 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.

Est.EF.6.2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

Est.EF.6.2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

Est.EF.6.2.4. Elaborar su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

Est.EF.6.2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

Est.EF.6.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Crit.EF.6.3. 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.

Est.EF.6.3.1. 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.

Est.EF.6.3.2. 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.

Crit.EF.6.4. 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 artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo

Est.EF.6.4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.

Est.EF.6.4.2. Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

Est.EF.6.4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Crit.EF.6.5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.

Est.EF.6.5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Crit.EF.6.6. 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.

Est.EF.6.6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Est.EF.6.6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Est.EF.6.6.3. Busca y conoce las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Ya se han expuesto en el punto 7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN dentro del bloque correspondiente a la ESO.



7.3. RECUPERACIONES, PRUEBAS EXTRAORDINARIAS Y MÍNIMOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

7.3.1. RECUPERACIONES

Los objetivos no superados en una evaluación pueden superarse en la(s) siguiente(s). Cuando la alumna o el alumno crea que los domina, lo comunicará a su profesora o profesor y juntos acordarán el momento de la comprobación.

Las dos últimas semanas lectivas del calendario escolar se dedicarán a orientar al alumnado que deba presentarse a la prueba de septiembre. Hasta este momento se podrá recuperar cualquier parte pendiente de la asignatura.

Cuando una alumna o alumno no consiga superar la asignatura en junio, podrá presentarse a examen en septiembre en la fecha fijada por Jefatura de Estudios. Deberá demostrar un dominio básico sobre los contenidos de la asignatura.

7.3.2. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS Y MÍNIMOS PARA APROBAR LA ASIGNATURA

Constarán de una parte teórica y otra práctica. La nota final será la media de las dos, siendo condición necesaria para superar la asignatura tener, al menos, un cinco en cada una. El examen teórico lo formarán preguntas de los exámenes ya realizados durante el curso y estarán colgadas en la página web. Los contenidos mínimos aparecen reflejados en el apartado 6. *CONTENIDOS MÍNIMOS.*

Para la preparación de las pruebas de septiembre se entregará en junio, junto con el boletín de notas, un informe individualizado a cada alumna y alumno con las orientaciones necesarias para que preparen las pruebas y puedan superar la asignatura.

7.4. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

Para recuperar la asignatura se pedirá al alumnado que supere una prueba teórica y otra práctica. Deberán conseguir, al menos, un cinco en cada parte. Para facilitar el aprobado se repartirá cada parte entre los tres trimestres. La fecha tope para entregar trabajos o examinarse de cuestiones prácticas será el último día lectivo del mes de abril.

El alumnado que tiene insuficiente la asignatura de Educación Física de 1º de bachillerato y está matriculado en segundo, deberá ponerse en contacto con el Departamento de Educación Física y Deportes en el mes de septiembre o lo más tardar durante el mes de octubre para establecer el plan de trabajo y fijar las fechas de evaluación. No obstante, se establecerá una reunión trimestral con el alumnado afectado para facilitarle el avance en las tareas, la orientación necesaria de cara al siguiente trimestre y la evaluación del que termine. En estas reuniones se redactará un informe que recogerá el trabajo realizado por la alumna o el alumno y la valoración del alumnado y de su profesora o profesor. Este informe será firmado por las dos partes y guardado en el departamento de Educación Física. La evaluación final reflejará el trabajo teórico y práctico realizado por el alumnado a lo largo de los tres trimestres.

Además de las reuniones trimestrales, cualquier alumna o alumno que lo necesite podrá acudir al departamento de Educación Física y Deportes en los tiempos de recreo para pedir ayuda, material u orientación.



8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

8.1. LA CALIFICACIÓN

La cuantificación numérica de la evaluación del alumnado abarcará, en lo posible, los siguientes tipos de contenidos en la siguiente proporción:

- **PRÁCTICOS:** El 70% de la nota corresponderá al rendimiento motor y a contenidos de tipo procedimental y actitudinal. Es decir, sobre diez puntos, en este apartado se pueden conseguir como máximo siete.

Estos contenidos vienen expresados en los estándares de evaluación con verbos como *ejecuta, aplica, pone en práctica, comunica, crea...*

También se incluyen contenidos prácticos con un marcado carácter actitudinal que en los estándares de evaluación vienen expresados con verbos como *participa, muestra tolerancia, respeta...* Estos vienen incluidos en el bloque 6. *Gestión de la vida activa y valores.*

- **TEÓRICOS:** El 30%, tres puntos, se corresponderá a los contenidos teóricos.

Estos contenidos vienen expresados en los estándares de evaluación con verbos como *aplica, describe, argumenta, justifica, relaciona.*

Se evaluará de forma continua, lo cual no impide que contenidos diferentes se evalúen por separado, y por tanto deban ser recuperados también por separado.

Para aprobar la evaluación se exigirá haber superado el 50% de cada uno de los dos apartados anteriores.

Para aprobar el curso se deberá haber superado cada una de las evaluaciones o aprobar un examen de contenidos mínimos. Para la puntuación de la evaluación final se sumará la puntuación obtenida en cada una de las evaluaciones superadas y se dividirá por el número de las mismas.

8.2. ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO

En el caso de un porcentaje determinado de faltas de asistencia justificadas o de varias sesiones en las que la alumna o el alumno no pueda realizar las prácticas con sus compañeras o compañeros se verá disminuida la puntuación del primer apartado en el mismo porcentaje. Así, una alumna o alumno que durante el 10% de las clases no haya podido realizar las mismas prácticas que el resto de su clase o haya faltado a un 10% de las clases de forma justificada podrá obtener como máximo 6,3 puntos en el primer apartado.

Cuando falte una alumna o alumno, enseñará a su profesora o profesor de E.F. el justificante al incorporarse. En el caso de que su lesión o enfermedad le permita acudir al Instituto, asistirá a las clases de E.F. y hablará con su profesora o profesor de E.F. para ver qué justificante deberá entregar, qué tipo de práctica física podrá realizar, y cómo se le evaluará. Podrá llevar a cabo tareas relacionadas con la asignatura como ayudas, control o dirección de grupos, arbitrajes, organización o mantenimiento de materiales, preparación de fichas de trabajo motriz adaptadas a su lesión o enfermedad que ayuden a su rehabilitación, o realizar parte de las tareas que realicen sus compañeras o compañeros. En ningún caso estará pasiva o pasivo en clase de E.F.

Justificar las faltas de asistencia o limitaciones para la práctica de E.F. no implica aprobar la evaluación. Para ello deberá demostrar que domina los objetivos y contenidos de esa evaluación (tiene todo el año para conseguirlo).

9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

La realizamos como aparece reflejada en el apartado 9. *EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN*



correspondiente a la ESO

10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La realizamos como aparece reflejada en el apartado 10. *CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD* correspondiente a la ESO

2º BACHILLERATO, EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

1. OBJETIVOS

1.1. FINALIDADES

La materia de Educación Física y Vida Activa asentará una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida del alumnado y como este puede influir en generar un contexto más activo. Se ha diseñado un currículo donde se invita a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud e implicarse para mejorar el contexto en el que viven. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa.

La Educación Física y Vida Activa tendrá como **finalidades** que el alumnado:

- a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;
- b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices;
- c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;
- d) adopte una vida activa y saludable aplicando recursos para organizarla y programarla;
- e) se implique en proyectos que conlleven acciones que fomenten la actividad física saludable en el entorno próximo.

La Educación Física y Vida Activa en segundo de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física y tener una vocación de servicio hacia los demás. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física y Vida Activa tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito de la conducta motriz, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar; todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

El fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas son los ejes de actuación primordial, entendidos como unas acciones que conllevan responsabilidad individual, colectiva y social; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la actividad física saludable (progresión, continuidad, multilateralidad, individualidad, gestión autónoma, relaciones sociales y satisfacción), al control de los riesgos asociados a las actividades, la adquisición de hábitos posturales correctos, una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, etc.; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima.



Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

1.2. OBJETIVOS

Obj.EFVA.1. Desarrollar identidades activas mostrando conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas con la intención de animar a otros a realizar una actividad física saludable.

Obj.EFVA.2. Familiarizarse con las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Obj.EFVA.3. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad física saludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.

Obj.EFVA.4. Implicarse de manera activa en la realización de los proyectos fomentando relaciones positivas entre los miembros del grupo.

2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La Educación Física y Vida Activa está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución de la materia a gran parte de las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

Analizando el perfil competencial de la materia de Educación Física y Vida Activa se aprecia su especial contribución al desarrollo de la competencia social y cívica, la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística y la competencia digital, en coherencia con la propuesta metodológica sustentada en el Aprendizaje Servicio. También contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender y competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología que dotan de globalidad a la propuesta formativa para el alumnado.

Competencia en comunicación lingüística

La materia de Educación Física y Vida Activa participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, que implican buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar de manera correcta la información requerida. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La Educación Física y Vida Activa contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el conocimiento de los principios de la naturaleza y más concretamente de todo lo relacionado con el cuerpo humano está en relación directa con nuestros contenidos. Los sistemas biológicos, que forman parte esencial de esta dimensión competencial, son también inherentes a la materia. Un buen conocimiento de nuestro cuerpo humano nos va a permitir gestionar de una forma mucho más coherente nuestros hábitos de actividad física, alimentación o



de higiene, entre otros, contribuyendo además de una forma decisiva a la mejora de la salud. Es fundamental que estos hábitos se afiancen y puedan tener su continuidad no solamente durante la etapa escolar, sino a lo largo de toda la vida.

Competencia digital

En esta materia se requiere buscar, recoger y seleccionar información requerida para elaborar el proyecto y profundizar en las salidas profesionales. Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta para presentar y difundir el proyecto elaborado. El uso de cámaras digitales de fotografía y video permite realizar presentaciones y de esta forma dar sentido a los proyectos.

Competencia de aprender a aprender

La materia contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de una misma o uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

Competencia sociales y cívicas

Las características inherentes de la materia y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma vinculadas al proyecto de aprendizaje servicio, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado este fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa.

Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra materia a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.).

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La materia colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí misma o sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva. De hecho, la materia cuenta con contenidos dedicados en gran parte a la gestión del alumnado de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

Competencia de conciencia y expresiones culturales

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Los proyectos de aprendizaje servicio favorecen la adquisición de la conciencia social y cultural, así como el sentimiento de pertenencia a la comunidad, haciendo que el alumnado con sus contribuciones, se considere parte activa de la misma. La posible elección de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal fomentaría la creatividad del alumno desarrollando un mayor conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias y de otras culturas, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.



3. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES

Realizamos el mismo tratamiento que en 1º Bachillerato.

4. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

Utilizamos la metodología que ya se expuso para 1º Bachillerato en el apartado 4 del mismo nombre pero exponemos algunas matizaciones

La Educación Física y Vida Activa tiene que suponer al alumnado un estímulo relevante para promover la actividad física regular, contribuyendo al asentamiento de un estilo de vida físicamente activo. Sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza actividad física están muy relacionados (centro educativo, ámbito familiar, con sus iguales, contexto deportivo reglado, etc.) y con esta materia estamos abriendo la posibilidad a interconectarlo y de que tengan recursos para ser personas críticas frente a la oferta diversificada actual tanto pública como privada. Se recomienda al profesorado profundizar en los conceptos de los modelos pedagógicos y más en concreto con el de la educación física relacionada con la salud ya que tiene como pilares el fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas.

Uno de los fundamentos en los que se sitúa esta materia es el **aprendizaje servicio (AS)** contextualizado en la actividad física. El AS es una manera de entender el crecimiento humano, una manera de explicar la creación de lazos sociales y un camino para construir comunidades humanas más justas y basadas en la convivencia. El AS es una metodología de aprendizaje activa **basada en el trabajo por proyectos** que trabaja las necesidades reales del entorno social próximo para mejorarlas y vincula los aprendizajes curriculares con la educación en la solidaridad y valores. La idea fundamental es movilizar los recursos tanto individuales como grupales, tanto de naturaleza cognitiva (transmisión de conocimientos), como competencial, como de inversión de tiempo, etc., al servicio de un cambio social necesario que mejore la calidad de vida (en todas sus dimensiones) de otras personas. El AS favorece la implicación y participación de la juventud en iniciativas que mejoren su contexto social. A través de la interacción con su entorno, el alumnado adquiere y pone en práctica conocimientos, competencias y valores democráticos. Es una propuesta educativa que combina procesos de enseñanza-aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto guiado por el profesorado pero desarrollado por el grupo-clase. Una metodología que, al unir aprendizaje y servicio, los transforma y añade valor a los dos creando nuevos y emergentes efectos positivos durante el proceso. Los dos componentes básicos, el servicio a la comunidad (en la familia, en el aula, en el centro, en el barrio,...) y la construcción de conocimientos, habilidades y valores no son nuevos, pero la novedad está en el vínculo que se crea entre el servicio y el aprendizaje, generando una experiencia formativa de gran efectividad educativa. El AS se mueve en cuatro grandes ámbitos: el aprendizaje solidario, la pedagogía de la experiencia, el empoderamiento de los participantes y el trabajo en equipos colaborativos. Las ventajas del AS son evidentes y los centros educativos se implican, cada vez más, en realizar actividades de este tipo. Pero, para lograr que sean proyectos realmente transformadores y útiles es necesario buscar la implicación de las familias, las instituciones, los centros educativos y la sociedad en general. En función del contexto, el curso deberá delimitar su o sus propuestas para equilibrar lo “deseado” con lo “realista”. Se debe recordar la carga horaria que tiene la materia para dimensionar proyectos y propuestas formativas coherentes a la misma.

La selección y organización de las actividades para el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumnado, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en el



proyecto o proyectos que se van a realizar.

Desde la materia de Educación Física y Vida Activa tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: debatir sobre los aspectos positivos y negativos de hacer un proyecto con una temática u otra, priorizando en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

La elección de un método u otro de enseñanza estará condicionado por las características de las actividades y por las finalidades que se pretendan con ellas, así como con el tipo de ayuda que precise cada alumna o alumno.

En sí mismos los métodos no son mejores o peores, sino en relación con su utilización adecuada y oportuna. La enseñanza y aprendizaje por repetición (una de cuyas expresiones puede ser la instrucción directa) no puede suponer una simple construcción de automatismos. Se debe hacer consciente al alumnado y ayudarle a reflexionar. En este sentido, la enseñanza y aprendizaje receptivo-comprensiva adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor.

Por contra, en las estrategias de decisión para solucionar problemas de tipo táctico resulta más adecuado el método de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento.

Se buscará un tipo de aprendizaje cooperativo en el que las actividades deben implicar la necesidad de unir los objetivos individuales en el proyecto común del grupo, ya que así se establecerán ricas interrelaciones de enseñanza y aprendizaje entre las personas del grupo.

El profesorado deberá atender no sólo a la evaluación del alumnado sino a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje incluida su propia actuación. Por otro lado, procurará implicar al alumnado en dicho proceso de evaluación (autoevaluación y coevaluación).

En esta etapa la actuación del profesorado como persona orientadora del proceso se ve todavía más incrementada con relación al periodo anterior. Se pretende contribuir a que el alumnado adquiera un grado suficiente de autonomía para disfrutar activamente del tiempo de ocio. Deberán evaluar sus capacidades y planificar su desarrollo. Trataremos de que conozcan los métodos y estrategias oportunas experimentándolos a través de métodos basados en la actividad, el movimiento, y estando siempre presente la reflexión sobre el por qué, el para qué y el cómo de la planificación de su propia actividad física. El profesorado utilizará técnicas de enseñanza activas y participativas, dando autonomía al alumnado en la planificación y dirección de actividades. Se usarán básicamente los estilos de enseñanza “asignación de tareas”, “trabajo en pequeños grupos” y “resolución de problemas”.

5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

5.1. BLOQUES DE CONTENIDO

Sobre la organización de la materia de Educación Física y Vida Activa se han establecido dos bloques de contenido.

El primero recibe el nombre de **Actividad Física y Vida Activa**. Pretende asentar los



hábitos saludables y el desarrollo de un equilibrio físico y social, así como establecer actuaciones para el uso del ocio mediante una práctica activa de diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas tanto para el propio alumnado como para los demás.

El segundo adopta el nombre de **Gestión de la Actividad Física y Valores**. Se propone al alumnado **dos aspectos**:

el primero: que conozca las salidas profesionales relacionadas con la actividad física (ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados), así como para quienes en un futuro cursen alguno de los estudios de Ciencias de la Salud, como es la medicina, enfermería, fisioterapia, etc., que necesitarán conocimientos generales de actividad física;

el segundo: que el alumnado, con ayuda del docente, desarrolle uno o varios proyectos de promoción de la actividad física saludable en su contexto. Estos proyectos pueden quedar circunscritos al aula, al centro o al barrio y siempre dentro del concepto de aprendizaje servicio.

El desarrollo de ambos bloques de contenido será complementario y equilibrado, y siempre con un carácter eminentemente práctico a través de la participación activa del alumnado. Este equilibrio ente la gestión del proyecto y la práctica activa debe ser garantizado por el docente.

5.2. CONTENIDOS DE LA MATERIA. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN.

BLOQUE 1: Actividad Física y vida activa

CONTENIDOS:

1. Acciones motrices individuales:

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración.
- Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.
- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. Etc.

2. Acciones motrices de oposición:

- Actividades con adversaria o adversario: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.
- Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.

3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición:

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, relevos, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida



(voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros). Desarrollo iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

4. Acciones motrices en el medio natural: El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.).

5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, flashmob, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

6. Otras manifestaciones de la motricidad y recursos para gestionar y participar en el ocio activo.

Valores individuales, sociales y medioambientales: Seguridad individual (atuendo recomendado en función de las prácticas) y colectiva. La educación para la convivencia. Construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.). Conciliar el deseo de “ganar” y “poder más” orientándolo y canalizándolo para la mejora individual y colectiva. Conductas sostenibles y ecológicas.

Destrezas básicas: Dar información al destinatario, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control de la clase y gestión del tiempo.

BLOQUE 2: Gestión de la Actividad Física y valores.

CONTENIDOS:

Salidas profesionales relacionadas con estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados.

Proyectos de Aprendizaje servicio.

Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos. Antecedentes de proyectos similares.

Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Permisos. Seguros. Reparto de responsabilidades individuales y grupales.

Fase 3: Aplica el proyecto. Permisos. Seguros. Publicidad.

Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.).

Fase 5: Difundir el proyecto.

Claves del éxito: Proyectos sencillos. Basarse en lo hecho por otros. Necesidad real del contexto. Compromisos personales claros. Confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las



personas). Dar a conocer el proyecto.

Recursos útiles: Documento descargable “Práctica APS: guía prácticas de aprendizaje-servicio para jóvenes”. Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física o Aprendizaje y servicio.

Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física: Apadrinar a una niña o niño de primaria o secundaria en una actividad concreta, diseñar sesiones de juegos para otras personas, senderismo con mayores, taller de reciclaje de bicicletas o patines, sensibilizar ante la discapacidad, integración de colectivos singulares, dinamizar un espacio público (parque, plaza, calle, etc.), concurso-exposición de fotos que fomenten la actividad física, campaña de recogida de material deportivo para poblaciones desfavorecidas, organización de eventos solidarios (carreras, salidas con patines, etc.), organizar recreos activos, realizar un lipdub, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, realizar un flashmob, certamen de bailes de salón, colabora con una ONG mediante la organización de un evento, etc.

5.2. SECUENCIACIÓN

TRIMESTRES		
PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO
Voley, preparación Liga Int.	Fútbol, preparación Liga Int.	Baloncesto, preparación Liga Int.
Programa personal de acondicionamiento físico		
Torneos deportivo-recreativos: organización y participación		
Proyecto de promoción de la actividad física y la salud. Aprendizaje activo		
Salidas profesionales		
Respeto a: reglas, personas (contrarios, árbitro...) instalaciones y materiales.		
Actitudes de cooperación y trabajo en equipo.		
Disposición a mejorar, autoexigencia		
Tecnologías información y comunicación.		

6. CONTENIDOS MÍNIMOS

1. Respetar a las personas, el entorno donde se realicen las actividades, las reglas o normas establecidas y responsabilizarse de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
2. Participar de forma activa, independientemente del nivel, y colaborar en las actividades del grupo.
3. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
4. Elaborar un proyecto de promoción de la actividad física y salud.
5. Conocer las salidas formativas y profesionales relacionadas con la educación Física
6. Demostrar dominio técnico y/o táctico en las prácticas físicas seleccionadas en el curso.



7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Cri.EFVA.1.1. Solucionar variedad de situaciones motrices relacionadas con las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas en coherencia con los proyectos planteados, cumpliendo las reglas, normas y rutinas establecidas en clase.

Est.EFVA.1.1.1. Soluciona diferentes situaciones motrices para poder realizar los diferentes proyectos planteados por el grupo-clase y que le permita llevar a cabo los eventos programados.

Est.EFVA.1.1.2. Cumple las reglas, normas y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.

Cri.EFVA.2.1. Conocer con las orientaciones del docente las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Est.EFVA.2.1.1. Busca, selecciona y presenta de manera correcta las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Cri.EFVA.2.2. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo.

Est.EFVA.2.2.1. Planifica, desarrolla y evalúa un proyecto de intervención relacionado con la promoción de la actividad física con influencia en su contexto próximo.

Est.EFVA.2.2.2. Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.

Cri.EFVA.2.3. Participar de manera activa en las actividades propuestas, está atento a las explicaciones, realizar los trabajos encomendados, en grupo y de manera individual, con orden y limpieza, aprovechar bien el tiempo de clase, adquirir habilidades para organizarse solo, mantiene interacciones positivas, utiliza el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas.

Est.EFVA.2.3.1. Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente por mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.

Est.EFVA.2.3.2. Se muestra como una persona colaboradora y respetuosa en la planificación de actividades grupales con el resto de la clase, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.

Est.EFVA.2.4.3. Planifica y se responsabiliza de su propio aprendizaje, es consecuente con las metas planteadas y evalúa los resultados.

7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Un condicionante importante para recoger datos del alumnado es el reducido número de sesiones de clase, en el mejor de los casos, 8 o 9 por trimestre. Los procedimientos e



instrumentos de evaluación que podemos utilizar ya están recogidos en el punto 7.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN dentro del bloque correspondiente a la ESO.

7.3. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS. CONTENIDOS MÍNIMOS

Constarán de una parte teórica y otra práctica. La nota final será la media de las dos, siendo condición necesaria para superar la asignatura tener, al menos, un cinco en cada una.

Parte teórica: consistirá en un examen escrito formado por preguntas de los exámenes ya realizados durante el curso y estarán colgadas en la página web. Los contenidos mínimos aparecen reflejados en el apartado 6. *CONTENIDOS MÍNIMOS*. Este examen podrá ser sustituido por la presentación de un proyecto de promoción de la actividad física y la salud.

Para la preparación de las pruebas de septiembre se entregará en junio, junto con el boletín de notas, un informe individualizado a cada alumna y alumno con las orientaciones necesarias para que preparen las pruebas y puedan superar la asignatura.

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

8.1. LA CALIFICACIÓN

La cuantificación numérica de la evaluación del alumnado se hará teniendo en cuenta los dos grandes bloques de contenido, correspondiendo a cada uno de ellos el 50% de la nota.

- **BLOQUE 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA ACTIVA:** El 50% de la nota.
- **BLOQUE 2: GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y VALORES:** El 50% de la nota.

Para aprobar la evaluación se exigirá haber superado el 50% de cada uno de los dos apartados anteriores.

Para aprobar el curso se deberá haber superado cada una de las evaluaciones o aprobar un examen de contenidos mínimos. Para la puntuación de la evaluación final se sumará la puntuación obtenida en cada una de las evaluaciones superadas y se dividirá por el número de las mismas.

8.2. ASISTENCIA Y LIMITACIONES PARA EL EJERCICIO

En el caso de un porcentaje determinado de faltas de asistencia justificadas o de varias sesiones en las que la alumna o el alumno no pueda realizar las prácticas con sus compañeras o compañeros se verá disminuida la puntuación en el mismo porcentaje. Así, por ejemplo, una alumna o alumno que durante el 20% de las clases no haya podido realizar las mismas prácticas que sus compañeros o haya faltado a un 20% de las clases de forma justificada podrá obtener como máximo 8 puntos.

Cuando una alumna o alumno falte a clase, enseñará a su profesora o profesor de E.F. el justificante al incorporarse. En el caso de que su lesión o enfermedad le permita acudir al Instituto, asistirá a las clases de E.F. y hablará con su profesora o profesor de E.F. para ver qué justificante deberá entregar, qué tipo de práctica física podrá realizar, y cómo se le evaluará. Podrá llevar a cabo tareas relacionadas con la asignatura como ayudas, control o dirección de grupos, arbitrajes, organización o mantenimiento de materiales, preparación de fichas de trabajo motriz adaptadas a su lesión o enfermedad que ayuden a su rehabilitación, o realizar parte de las tareas que realicen sus compañeras o compañeros. En ningún caso estará pasiva o pasivo en clase de E.F.

Justificar las faltas de asistencia o limitaciones para la práctica de E.F. no implica aprobar la evaluación. Para ello deberá demostrar que domina los objetivos y contenidos de esa evaluación



(tiene todo el año para conseguirlo).

9. EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

La realizamos como aparece reflejada en el apartado 9. *EVALUACIÓN INICIAL: CARACTERÍSTICAS Y REPERCUSIÓN EN EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN* correspondiente a la ESO y 1º de bachillerato.

10. CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La realizamos como aparece reflejada en el apartado 10. *CONCRECIÓN DE MEDIDAS DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD* correspondiente a la ESO y como en 1º de bachillerato.

ANEXO A LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEBIDO A LAS MODIFICACIONES DERIVADAS DE LA ALARMA SANITARIA POR EL COVID-19

Debido a las situaciones derivadas del RD 463/2020 de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma, y en relación con la suspensión de la actividad presencial, siguiendo la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril se procede a la modificación de la programación didáctica, a través de este Anexo.

NIVEL: 1º ESO

1. ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Debido a la naturaleza cíclica, repetitiva de los seis bloques de contenido de la asignatura, sólo ha quedado pendiente la profundización en las prácticas de las siguientes actividades: juegos y deportes de cooperación y de cooperación-oposición.

Se puede consultar la programación de la asignatura, publicada en la página web del departamento de Educación Física y D <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>; en versión breve en el enlace [2019-2020 EDUCACION FISICACrit_Eval_Calif_Rec_Pend_Extra_Min.pdf](#); o para consultar la totalidad de la programación, en el enlace [PROGRAM EDUC FÍSICA 19-20.pdf](#);

Propuestas para el próximo curso: el departamento de Educación Física y Deportes realizará las modificaciones oportunas en la programación de la asignatura del próximo curso para reforzar las actividades de las prácticas grupales que se han visto reducidas.

2. MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo las indicaciones de la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril, por la que se



establecen las directrices de actuación para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019/2020 y la flexibilización de los procesos de evaluación en los diferentes niveles y regímenes de enseñanza, el Departamento de Educación Física ha modificado sus criterios de calificación, concretándose de la siguiente manera:

2.1.- Modificación de los criterios de calificación de la 3ª Evaluación:

Dadas las circunstancias, esta 3ª evaluación se ha centrado en contenidos teóricos (en lugar de centrarnos en la práctica), en su mayoría en relación a la propia práctica de actividad física que el alumnado realizaba en su casa o más tarde, al aire libre.

Siguiendo a la citada Orden, hemos considerado (*Anexo II Secundaria, apartado e,*

del punto 2.2 Referentes de la evaluación) un único Estándar de aprendizaje evaluable para esta evaluación: “*Muestra una Actitud de interés y esfuerzo a lo largo del periodo de trabajo a distancia, considerando las dificultades de carácter tecnológico, social o personal que haya podido tener para el desarrollo de la actividad de aprendizaje, así como la actitud hacia la continuidad de su proceso formativo*”.

Es decir, la calificación obtenida en la 3ª evaluación va a depender del grado de implicación que el alumnado haya tenido en el seguimiento de la materia.

2.2.- Modificación de los criterios de calificación de la Evaluación Final

Siguiendo las directrices de la Orden referida a la evaluación: “La evaluación final del curso 2019/2020 se conformará con los resultados de la primera y segunda evaluación y, en su caso, con la mejora de la tercera evaluación”. Además, “la valoración de la tercera evaluación no podrá tener, en ningún caso, un efecto negativo sobre la media de las dos primeras evaluaciones en la evaluación final”. (*Anexo II Secundaria, apartado 2.5 Criterios de evaluación*).

Es decir, la calificación de la Evaluación Final será la nota media de la 1ª y 2ª evaluación, con posibles modificaciones sólo para incrementar esa nota.

3. MODIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Hemos empleado recursos de educación a distancia como:

- El correo electrónico para intercambio de tareas con el alumnado
- La página web de nuestro IES (Departamento Educación Física) <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>, para colgar documentos alusivos a tareas, así como protocolos sobre evaluación.
- Hemos creado un Blog <https://avempacesemueve.blogspot.com/>, para sugerir clases prácticas y proponer las tareas al alumnado.
- El teléfono. Para profundizar, solventar, cuestiones más precisas.
- Nos hemos grabado en vídeo para mostrar clases prácticas y acciones saludables.
- Hemos realizado alguna videoconferencia con Google-Meet



NIVEL: 2º ESO

1. ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Debido a la naturaleza cíclica, repetitiva de los seis bloques de contenido de la asignatura, sólo ha quedado pendiente la profundización en las prácticas de las siguientes actividades: juegos y deportes de cooperación y de cooperación-oposición.

Se puede consultar la programación de la asignatura, publicada en la página web del departamento de Educación Física y D <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>; en versión breve en el enlace [2019-2020 EDUCACION FISICACrit_Eval_Calif_Rec_Pend_Extra_Min.pdf](#); o para consultar la totalidad de la programación, en el enlace [PROGRAM EDUC FÍSICA 19-20.pdf](#);

Propuestas para el próximo curso: el departamento de Educación Física y Deportes realizará las modificaciones oportunas en la programación de la asignatura del próximo curso para reforzar las actividades de las prácticas grupales que se han visto reducidas.

2. MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo las indicaciones de la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril, por la que se establecen las directrices de actuación para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019/2020 y la flexibilización de los procesos de evaluación en los diferentes niveles y regímenes de enseñanza, el Departamento de Educación Física ha modificado sus criterios de calificación, concretándose de la siguiente manera:

2.1.- Modificación de los criterios de calificación de la 3ª Evaluación:

Dadas las circunstancias, esta 3ª evaluación se ha centrado en contenidos teóricos (en lugar de centrarnos en la práctica), en su mayoría en relación a la propia práctica de actividad física que el alumnado realizaba en su casa o más tarde, al aire libre.

Siguiendo a la citada Orden, hemos considerado (*Anexo II Secundaria, apartado e,*

del punto 2.2 Referentes de la evaluación) un único Estándar de aprendizaje evaluable para esta evaluación: “*Muestra una Actitud de interés y esfuerzo a lo largo del periodo de trabajo a distancia, considerando las dificultades de carácter tecnológico, social o personal que haya podido tener para el desarrollo de la actividad de aprendizaje, así como la actitud hacia la continuidad de su proceso formativo*”.

Es decir, la calificación obtenida en la 3ª evaluación va a depender del grado de implicación que el alumnado haya tenido en el seguimiento de la materia.

2.2.- Modificación de los criterios de calificación de la Evaluación Final

Siguiendo las directrices de la Orden referida a la evaluación: “La evaluación final del curso 2019/2020 se conformará con los resultados de la primera y segunda evaluación y, en su caso, con la mejora de la tercera evaluación”. Además, “la valoración de la tercera evaluación no podrá tener, en ningún caso, un efecto negativo sobre la media de las dos primeras evaluaciones en la evaluación



final". (Anexo II Secundaria, apartado 2.5 Criterios de evaluación).

Es decir, la calificación de la Evaluación Final será la nota media de la 1ª y 2ª evaluación, con posibles modificaciones sólo para incrementar esa nota.

3. MODIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Hemos empleado recursos de educación a distancia como:

- El correo electrónico para intercambio de tareas con el alumnado
- La página web de nuestro IES (Departamento Educación Física) <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>, para colgar documentos alusivos a tareas, así como protocolos sobre evaluación.
- Hemos creado un Blog <https://avempacesemueve.blogspot.com/>, para sugerir clases prácticas y proponer las tareas al alumnado.
- El teléfono. Para profundizar, solventar, cuestiones más precisas.
- Nos hemos grabado en vídeo para mostrar clases prácticas y acciones saludables.
- Hemos realizado alguna videoconferencia con Google-Meet

NIVEL: 3º ESO

1. ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Debido a la naturaleza cíclica, repetitiva de los seis bloques de contenido de la asignatura, sólo ha quedado pendiente la profundización en las prácticas de las siguientes actividades: juegos y deportes de cooperación y de cooperación-oposición.

Se puede consultar la programación de la asignatura, publicada en la página web del departamento de Educación Física y D <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>; en versión breve en el enlace [2019-2020 EDUCACION FISICACrit_Eval_Calif_Rec_Pend_Extra_Min.pdf](#); o para consultar la totalidad de la programación, en el enlace [PROGRAM EDUC FÍSICA 19-20.pdf](#);

Propuestas para el próximo curso: el departamento de Educación Física y Deportes realizará las modificaciones oportunas en la programación de la asignatura del próximo curso para reforzar las actividades de las prácticas grupales que se han visto reducidas.

2. MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo las indicaciones de la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril, por la que se establecen las directrices de actuación para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019/2020 y la flexibilización de los procesos de evaluación en los diferentes niveles y regímenes de enseñanza, el Departamento de Educación Física ha modificado sus criterios de calificación, concretándose de la siguiente manera:

2.1.- Modificación de los criterios de calificación de la 3ª Evaluación:



Dadas las circunstancias, esta 3ª evaluación se ha centrado en contenidos teóricos (en lugar de centrarnos en la práctica), en su mayoría en relación a la propia práctica de actividad física que el alumnado realizaba en su casa o más tarde, al aire libre.

Siguiendo a la citada Orden, hemos considerado (*Anexo II Secundaria, apartado e,*

del punto 2.2 Referentes de la evaluación) un único Estándar de aprendizaje evaluable para esta evaluación: “Muestra una Actitud de interés y esfuerzo a lo largo del periodo de trabajo a distancia, considerando las dificultades de carácter tecnológico, social o personal que haya podido tener para el desarrollo de la actividad de aprendizaje, así como la actitud hacia la continuidad de su proceso formativo”.

El trabajo en la 3ª evaluación servirá para redondear al alza la media de la primera con la segunda evaluación e incluso para subir la nota.

2.2.- Modificación de los criterios de calificación de la Evaluación Final

Siguiendo las directrices de la Orden referida a la evaluación: “La evaluación final del curso 2019/2020 se conformará con los resultados de la primera y segunda evaluación y, en su caso, con la mejora de la tercera evaluación”. Además, “la valoración de la tercera evaluación no podrá tener, en ningún caso, un efecto negativo sobre la media de las dos primeras evaluaciones en la evaluación final”. (*Anexo II Secundaria, apartado 2.5 Criterios de evaluación*).

Es decir, la calificación de la Evaluación Final será la nota media de la 1ª y 2ª evaluación sin redondeo al alza. Lo hecho en la tercera evaluación ayudará a redondear la nota final. Se ha dado la oportunidad de realizar dos trabajos voluntarios para subir la nota final.

Se pueden consultar los criterios de calificación modificados en la página web del departamento, en el apartado de 3º ESO en el documento [Trabajo en casa. Mayo](#)

3. MODIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Hemos empleado recursos de educación a distancia como:

- El correo electrónico para intercambio de tareas con el alumnado
- La página web de nuestro IES (Departamento Educación Física) <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>, para colgar documentos alusivos a tareas, así como protocolos sobre evaluación.
- Hemos creado un Blog <https://avempacesemueve.blogspot.com/>, para sugerir clases prácticas y proponer las tareas al alumnado.
- El teléfono. Para profundizar, solventar, cuestiones más precisas.
- Nos hemos grabado en vídeo para mostrar clases prácticas y acciones saludables.



NIVEL: 4º ESO

1. ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Debido a la naturaleza cíclica, repetitiva de los seis bloques de contenido de la asignatura, sólo ha quedado pendiente la profundización en las prácticas de las siguientes actividades: juegos y deportes de cooperación y de cooperación-oposición.

Se puede consultar la programación de la asignatura, publicada en la página web del departamento de Educación Física y D <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>; en versión breve en el enlace [2019-2020 EDUCACION FISICACrit_Eval_Calif_Rec_Pend_Extra_Min.pdf](#); o para consultar la totalidad de la programación, en el enlace [PROGRAM EDUC FÍSICA 19-20.pdf](#);

Propuestas para el próximo curso: el departamento de Educación Física y Deportes realizará las modificaciones oportunas en la programación de la asignatura del próximo curso para reforzar las actividades de las prácticas grupales que se han visto reducidas.

2. MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo las indicaciones de la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril, por la que se establecen las directrices de actuación para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019/2020 y la flexibilización de los procesos de evaluación en los diferentes niveles y regímenes de enseñanza, el Departamento de Educación Física ha modificado sus criterios de calificación, concretándose de la siguiente manera:

2.1.- Modificación de los criterios de calificación de la 3ª Evaluación:

Dadas las circunstancias, esta 3ª evaluación se ha centrado en contenidos teóricos (en lugar de centrarnos en la práctica), en su mayoría en relación a la propia práctica de actividad física que el alumnado realizaba en su casa o más tarde, al aire libre.

Siguiendo a la citada Orden, hemos considerado (*Anexo II Secundaria, apartado e,*

del punto 2.2 Referentes de la evaluación) un único Estándar de aprendizaje evaluable para esta evaluación: “*Muestra una Actitud de interés y esfuerzo a lo largo del periodo de trabajo a distancia, considerando las dificultades de carácter tecnológico, social o personal que haya podido tener para el desarrollo de la actividad de aprendizaje, así como la actitud hacia la continuidad de su proceso formativo*”.

Es decir, la calificación obtenida en la 3ª evaluación va a depender del grado de implicación que el alumnado haya tenido en el seguimiento de la materia.

2.2.- Modificación de los criterios de calificación de la Evaluación Final

Siguiendo las directrices de la Orden referida a la evaluación: “La evaluación final del curso 2019/2020 se conformará con los resultados de la primera y segunda evaluación y, en su caso, con la mejora de la tercera evaluación”. Además, “la valoración de la tercera evaluación no podrá tener, en



ningún caso, un efecto negativo sobre la media de las dos primeras evaluaciones en la evaluación final”. (*Anexo II Secundaria, apartado 2.5 Criterios de evaluación*).

Es decir, la calificación de la Evaluación Final será la nota media de la 1ª y 2ª evaluación, con posibles modificaciones sólo para incrementar esa nota.

3. MODIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Hemos empleado recursos de educación a distancia como:

- El correo electrónico para intercambio de tareas con el alumnado
- La página web de nuestro IES (Departamento Educación Física) <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>, para colgar documentos alusivos a tareas, así como protocolos sobre evaluación.
- Hemos creado un Blog <https://avempacesemueve.blogspot.com/>, para sugerir clases prácticas y proponer las tareas al alumnado.
- El teléfono. Para profundizar, solventar, cuestiones más precisas.
- Nos hemos grabado en vídeo para mostrar clases prácticas y acciones saludables.
- Hemos realizado alguna videoconferencia con Google-Meet
- Formularios google para el alumnado bilingüe; encuestas con la finalidad de ver la opinión del alumnado acerca del programa.

NIVEL: 1º BACHILLERATO

1. ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Debido a la naturaleza cíclica, repetitiva de los seis bloques de contenido de la asignatura, sólo ha quedado pendiente la profundización en las prácticas de las siguientes actividades: juegos y deportes de cooperación y de cooperación-oposición; y la profundización en prácticas de masaje de relajación.

Se puede consultar la programación de la asignatura, publicada en la página web del departamento de Educación Física y D <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>; en versión breve en el enlace [2019-2020 EDUCACION FISICACrit_Eval_Calif_Rec_Pend_Extra_Min.pdf](#); o para consultar la totalidad de la programación, en el enlace [PROGRAM EDUC FÍSICA 19-20.pdf](#);

Propuestas para el próximo curso: el Departamento de Educación Física y D realizará las modificaciones oportunas en la programación de la asignatura optativa del próximo curso para reforzar las actividades de las prácticas grupales que se han visto reducidas. El departamento también oferta todos los años ligas deportivas en tiempos de recreo en las que podrán participar voluntariamente. Todo ello, en el supuesto de que las condiciones de prevención frente a la COVID-19 lo permitan.



2. MODIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo las indicaciones de la ORDEN ECD/357/2020, de 29 de abril, por la que se establecen las directrices de actuación para el desarrollo del tercer trimestre del curso escolar 2019/2020 y la flexibilización de los procesos de evaluación en los diferentes niveles y regímenes de enseñanza, el Departamento de Educación Física ha modificado sus criterios de calificación, concretándose de la siguiente manera:

2.1.- Modificación de los criterios de calificación de la 3ª Evaluación:

Dadas las circunstancias, esta 3ª evaluación, el trabajo en la 3ª evaluación servirá para redondear al alza la media de la primera con la segunda evaluación e incluso para subir la nota.

2.2.- Modificación de los criterios de calificación de la Evaluación Final

Siguiendo las directrices de la Orden referida a la evaluación, la calificación de la Evaluación Final será la nota media de la 1ª y 2ª evaluación sin redondeo al alza. Lo hecho en la tercera evaluación ayudará a redondear la nota final. Se da la oportunidad de realizar trabajos voluntarios para subir la nota final hasta dos puntos más.

Se pueden consultar los criterios de calificación modificados en la página web del departamento, en el apartado de Bachillerato, en el documento [Trabajo en casa mayo. Bachillerato](#)

3. MODIFICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Hemos empleado recursos de educación a distancia como:

- El correo electrónico para intercambio de tareas con el alumnado
- La página web de nuestro IES (Departamento Educación Física) <https://avempace.com/departamentos/educacion-fisica-y-deportiva>, para colgar documentos alusivos a tareas, así como protocolos sobre evaluación.
- Hemos creado un Blog <https://avempacesemueve.blogspot.com/>, para sugerir clases prácticas y proponer las tareas al alumnado.
- El teléfono. Para profundizar, solventar, cuestiones más precisas.
- Nos hemos grabado en vídeo para mostrar clases prácticas y acciones saludables.

